

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ОБЩЕУНИВЕРСИТЕТСКАЯ КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

В.А. Зайцев, А.Н. Меркулов, Е.Ю. Архипов,
А.Г.Коржева, А.М. Белов

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Учебно-методическое пособие

Казань - 2016

Печатается по решению общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета, протокол № 11 от 1 июля 2016

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Пасмуров Г.И., кандидат педагогических наук, ст. преподаватель;

Фукин А.И., доктор психологических наук, профессор

Зайцев В.А., Меркулов А.Н., Архипов Е.Ю.

Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания студентов вузов / В.А. Зайцев, А.Н. Меркулов, Е.Ю. Архипов, А.Г. Коржева, А.М. Белов. - Казань: Казан. ун-т, 2016. - 163 с.

Настоящее пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» и действующими образовательными стандартами.

В учебном пособии рассматриваются организация и методика проведения учебных занятий по спортивным и подвижным играм, а также основные принципы организации и проведения соревнований по спортивным играм. Приводятся основные принципы игры, классификация и методика обучения техническим приемам и тактическим действиям по таким видам игр как волейбол, баскетбол и футбол. Данное пособие предназначено для студентов и преподавателей.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава 1. Спортивные и подвижные игры в основных формах физического воспитания и спортивной работы	6
1.1. Цель, задачи и содержание раздела «Спортивные и подвижные игры».....	6
1.2. Организация и методика проведения учебных занятий по спортивным и подвижным играм	7
1.3. Использование спортивных и подвижных игр при проведении физической тренировки в процессе учебно-тренировочной деятельности ...	17
Глава 2. Основы обучения спортивным и подвижным играм	19
2.1. Последовательность обучения техническим приемам и тактическим действиям.....	19
2.2. Физическая нагрузка и плотность занятия	25
2.3. Обеспечение безопасности и меры предупреждения травм.....	28
Глава 3. Сущность игры, классификация и методика обучения техническим приемам и тактическим действиям различных видов спортивных игр	35
3.1. Баскетбол.....	35
3.1.1. Сущность и характеристика игры.....	35
3.1.2. Краткая историческая справка	35
3.1.3. Классификация техники игры	37
3.1.4. Обучение техническим приемам баскетбола	40
3.1.5. Классификация тактики игры	50
3.1.6. Обучение тактическим действиям	55
3.2. Волейбол	59
3.2.1. Сущность и характеристика игры	59
3.2.2. Краткая историческая справка	60
3.2.3. Классификация техники игры	62
3.2.4. Обучение техническим действиям волейбола	64

3.2.5. Классификация тактики игры	76
3.2.6. Обучение тактическим действиям	78
3.3. Футбол.....	82
3.3.1. Сущность и характеристика игры	82
3.3.2. Краткая историческая справка	83
3.3.3. Классификация техники игры	85
3.3.4. Обучение техническим действиям в футболе	88
3.3.5. Классификация тактики игры	98
3.4. Подвижные игры	103
Глава 4. Организация и проведение соревнований по спортивным играм	109
4.1. Виды и системы проведения соревнований	109
4.2. Подготовка, проведение и подведение итогов соревнований	128
Глава 5. Оборудование площадок для спортивных игр	143
5.1. Баскетбол	143
5.2. Волейбол	144
5.3. Футбол	145
Приложение 1. Описание подвижных игр.....	148
Приложение 2. Комплексное упражнение с баскетбольным мячом	154
Приложение 3. Схема комплексного упражнения с баскетбольным мячом	155
Приложение 4. Запрещенные приемы и действия в спортивных играх.....	156
Приложение 5. Основные мероприятия первой помощи.....	158
Приложение 6. Положение о соревнованиях по волейболу на первенство ВУЗа.....	160
Список использованной литературы	162

ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры в силу их эмоциональности, игровой азартности, увлекательности являются эффективным средством воздействия на функции человека, совершенствования отдельных физических и психических качеств. Занятие спортивными играми также повышает общую двигательную активность и благоприятно воздействует на протекание психических процессов.

К наиболее распространенным видам спортивных игр в мире относятся: бадминтон, баскетбол, бейсбол, водное поло, волейбол, гандбол, настольный теннис, теннис, футбол, хоккей на траве, хоккей, шахматы, американский футбол, бильярд, велобол, велополо, гольф, городки, конное поло, крокет, мотобол, регби, хоккей с мячом, шашки. Кроме этого существуют и некоторые разновидности вышеуказанных видов: мини-баскетбол, мини-футбол, пляжный волейбол, хоккей на роликах и т.д.

В системе физической воспитания студентов наиболее необходимыми и популярными спортивными играми являются баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, регби, настольный теннис и др. В содержание учебных занятий по спортивным играм включаются как вышеуказанные спортивные игры, так и подвижные игры, которые широко применяются для развития определенных физических и психических качеств. Спортивные и подвижные игры также направлены на сплочение студенческих коллективов, организацию активного отдыха студентов и аспирантов. Они используются, как правило, на учебных занятиях и на спортивно-массовых мероприятиях и являются действенным средством вовлечения студентов в регулярные занятия спортом. [2. с.12]

ГЛАВА 1. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОСНОВНЫХ ФОРМАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

1.1. Цель, задачи и содержание раздела «Спортивные и подвижные игры»

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-повседневной деятельности.

В содержание занятий по спортивным играм включаются:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения без мяча и с мячом;
- упражнения по технике и тактике игры;
- двухсторонние учебно-тренировочные игры;
- комплексное упражнение с баскетбольным мячом.

В содержание занятий по подвижным играм включаются элементы:

- выбор игры;
- подготовка места и инвентаря (расстановка снарядов, разметка площадки, подбор инвентаря, установление формы одежды для занимающихся, организация занимающихся, объяснение игры);
- руководство игрой при проведении (наблюдение за действиями участников, исправление ошибок, указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий, пресечение проявления индивидуализма, грубости, регулирование нагрузки, поддержание соревновательного духа);
- подведение итогов игры. [5. с.9]

1.2. Организация и методика проведения учебных занятий по спортивным и подвижным играм

Учебные практические занятия по спортивным и подвижным играм являются основной формой обучения и подразделяются на: учебно-тренировочные и методические. Занятия проводятся, как правило, в составе учебной группы. Продолжительность учебных занятий составляет - 2 учебных часа (90 мин).

Учебно-тренировочные занятия по спортивным и подвижным играм подразделяются на предметные (проводятся по одному из видов спортивных игр или по подвижным играм) и комплексные (включают приемы и действия из различных видов спортивных игр и упражнения из других разделов физической культуры).

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и на открытом воздухе.

Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм

Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия проводится в составе учебной группы, основная - в составе учебной группы или по командам. В подготовительной части занятия после организации занимающихся (приёма доклада дежурного по учебной группе, проверки наличия студентов, внешнего вида, готовности к занятию, объявления темы, целей и учебных вопросов занятия и инструктажа по требованиям безопасности) проводятся:

- строевые приёмы на месте и в движении;
- ходьба и бег различными способами (в различном темпе), упражнения в передвижениях игрока;
- общеразвивающие упражнения;

- простейшие упражнения по технике игры.

В подготовительную часть включаются подвижные игры, направленные на подготовку организма к предстоящей нагрузке. Продолжительность этих игр не должна быть большой.

Для проведения подготовительной части подразделение строится в две шеренги. Строевые приемы (2-3) выполняются на месте и в движении. Ходьба, бег, упражнения в передвижениях игрока и общеразвивающие упражнения в движении выполняются в обход указанной площадки в колонне по одному (установить дистанцию 2-3 шага). Руководитель занятия движется навстречу строю, наблюдает за обучаемыми, своевременными короткими замечаниями и указаниями исправляет ошибки, следит за четким выполнением команд и распоряжений. Показ упражнений в движении производится навстречу строю. Если в процессе выполнения упражнения многие обучаемые допускают серьезные однотипные ошибки, руководитель должен остановить строй, повернуть его налево, вновь показать упражнения и дать команду на выполнение упражнения на месте (при необходимости). Затем, повернув группу направо, преподаватель продолжает подготовительную часть. Каждое упражнение повторяется 6-8 раз.

При выполнении всех упражнений в подготовительной части руководитель учит занимающихся правильному дыханию. Вдох делается при поднимании рук, выпрямлении тела, выдох – во время наклонов, опускания рук и т.п. Однако при выполнении многих упражнений обусловленное распределение вдоха и выдоха бывает невозможным и нецелесообразным в этих случаях преподаватель должен дать распоряжение «Дыхание не задерживать, вдох и выдох делать полным». [6. с.78]

Заканчивается подготовительная часть спокойной ходьбой и 1-2 упражнениями на расслабление с целью несколько снять физическое напряжение и группа перестраивается для перехода к основной части занятия.

В зависимости от задач обучения, численности учебных групп, уровня подготовленности и курса обучения, наличия и состояния учебной базы,

методического мастерства помощников руководителя **основная часть занятия** может проводиться:

- в составе учебных потоков с примерно одинаковым уровнем подготовленности студентов;
- по учебным группам (по командам – для учебной группы) со сменой мест.

В содержание основной части занятия включаются упражнения по технике и тактике баскетбола, волейбола, гандбола, футбола (мини-футбола), подвижные игры (Приложение 1). В контрольное занятие по спортивным играм включается упражнение – «Комплексное упражнение с баскетбольным мячом» (Приложение 2, 3).

Упражнения по технике и тактике баскетбола:

- передача и ловля мяча;
- ведение мяча;
- броски в корзину;
- заслоны;
- двухсторонние игры;
- контрольное упражнение по технике игры.

Упражнения по технике и тактике волейбола:

- прием и передача мяча;
- подача мяча;
- нападающий удар;
- блокирование;
- двухсторонние игры.

Упражнения по технике и тактике гандбола:

- ловля и передачи;
- ведение мяча;
- броски мяча;
- одношажные и двухшажные отвлекающие действия;

- техника игры вратаря;
- двухсторонние игры.

Упражнения по технике и тактике футбола (мини-футбола):

- удары по мячу;
- передачи мяча;
- остановки мяча;
- ведение мяча;
- обводка;
- вбрасывание мяча;
- отбор мяча;
- техника игры вратаря;
- двухсторонние игры.

На первых занятиях начинается ознакомление с основными правилами спортивной игры. Сначала до занимающихся доводятся сведения о размерах площадки, оборудовании и инвентаре, правилах выполнения техники игры, изучаемых на данном занятии. На последующих занятиях ознакомление с правилами осуществляется в сочетании с изучаемыми приемами техники и тактики спортивной игры.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Технические приемы разучиваются, в целом, по разделениям (частям) и с помощью подготовительных (подводящих) упражнений, как правило, в двухшереножном строю лицом друг к другу с установленными интервалами и дистанцией между занимающимися, а также при расположении обучаемых в колоннах, в полукруге (круге).

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или

уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам применяются для повышения плотности занятия и физической нагрузки, охвата игрой всех занимающихся, а также с целью постепенного подведения обучаемых к освоению официальных правил соревнований.

В основную часть занятия включаются подвижные игры без мяча и с мячом, направленные на совершенствование различных качеств обучаемых, а также для овладения обучаемыми основ спортивными игр.

Как правило, основная часть занятия проводится в следующей последовательности:

- обучение основным приемам (новым) техники и тактики игры;
- совершенствование (тренировка) в выполнении ранее изученных приемов;
- двухсторонние учебно-тренировочные игры (по упрощенным и официальным правилам).

При организации занятий по спортивным играм применяются следующие *способы организации занимающихся*:

- фронтальный (односторонний) способ обучения (одновременное выполнение одних и тех же упражнений, приемов и действий);
- двухсторонний способ обучения (выполнение упражнений, приемов и действий в непосредственной связи с противодействующим партнером или подгруппой);
- групповой способ обучения (разделение взвода (роты) на подгруппы и выполнение каждой из них различных упражнений, приемов и действий под руководством помощников руководителя занятий).

В содержание занятий по подвижным играм включаются следующие элементы: выбор игры, подготовка места и инвентаря. Описание подвижных игр приведено в приложении № 1.

Подготовка места и инвентаря для проведения игры предусматривает расстановку снарядов, разметку площадки, подбор инвентаря, установление формы одежды для занимающихся, организация занимающихся, объяснение игры.

Организация занимающихся включает в себя их расстановку, выделение водящих, капитанов и помощников, распределение играющих по командам. Выбирать водящих и капитанов можно различными способами: по назначению руководителя, выбору занимающихся, по результатам предыдущих игр, жребию. При проведении игр наиболее подготовленные студенты могут быть помощниками руководителя, исполнять обязанности капитанов команд или водящих. [2. с.99]

Объяснение игры целесообразно проводить в том построении, с которого она будет начинаться. Руководитель должен назвать игру, определить роли играющих, их расположение на площадке, объяснить ход игры, ее цель и правила.

В руководство игрой входит: наблюдение за действиями отдельных участников, группы участников, исправление ошибок, указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий, пресечение проявления индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам, регулирование нагрузки, поддержание соревновательного духа на протяжении всей игры.

Подвижные игры проводятся фронтальным и групповым методами. В большинстве случаев применяются способы: линейный, встречный, круговой, групповой, командный. При этом каждой подвижной игре должен быть придан соревновательный характер.

Подведение итогов игры включает объявление победителей и разбора игры, во время которого указываются ошибки играющих, отмечаются

положительные и отрицательные моменты, объясняются наиболее целесообразные способы игровых действий.

Заключительная часть занятия проводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии) в составе учебных групп и включает:

- бег в медленном темпе, ходьбу, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц;
- подведение итогов занятия, наведение порядка на учебных местах.

Бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц проводятся в колонне по одному в обход указанной площадки, подведение итогов – в две шеренги. Руководитель занятия дает оценку качества усвоения учебного материала, отмечает лучших студентов, указывает на недостатки и слабые стороны в подготовленности обучаемых, даёт задание на самостоятельную подготовку и распоряжения к очередным занятиям.

Организация и методика проведения учебно-методических занятий по спортивным и подвижным играм

Учебно-методические занятия проводятся в учебных заведениях с целью формирования у студентов умений и навыков, необходимых им для организации и проведения физической культуры.

Фундаментом формирования методических навыков и умений является практическая подготовленность обучаемых и теоретические знания, получаемые ими в процессе теоретических занятий не только по физической культуре, но и по другим предметам обучения. [10. с.67]

Основной формой привития методических умений и навыков по спортивным играм являются учебно-методические занятия. В их содержание включаются методические задания по проведению отдельных частей практического занятия. Задания полностью охватывают содержание методической подготовки, они связаны между собой логически, каждое последующее строится на базе предыдущего и одновременно включает в себя элементы нового. В начальных заданиях требуется неукоснительное

выполнение предписанных в них действий, а в дальнейшем предусматривается и творческое проявление знаний, умений и навыков.

Методические умения и навыки на занятиях формируются в той же последовательности, что и двигательные: ознакомление с заданием, разучивание путем выполнения задания по частям (разделениям) и в целом, совершенствование в выполнении задания путем практики в роли руководителя. Для выполнения методических заданий обучаемые делятся на группы из трех – семи обучаемых. В зависимости от сложности задания оно может выполняться каждым обучаемым в целом или по частям. При выполнении задания по частям обучаемые вызываются последовательно, например: при проведении обучения отдельному приему техники вида спортивных игр первые номера проводят ознакомление с приемом, вторые – разучивание, третьи – тренировку, четвертые – обучение в целом и т.д. При выполнении задания в целом назначаются вначале первые номера из групп, затем – вторые и т.д.

При проведении методической подготовки студентов учебных заведений отдельные методические задания повторяются на каждом курсе.

Привитие студентам методических умений не должно ограничиваться только учебно-методическими занятиями. На каждом учебно-тренировочном занятии (а также при проведении массовой спортивной работы) необходимо прививать навыки путем выполнения заданий и методических упражнений. Выполнение методических заданий, систематическое повторение их в процессе различных форм физического воспитания и других видов деятельности в течение всего периода обучения является обязательным условием становления методической зрелости студентов высших учебных заведений.

Подготовка преподавателя к проведению занятий

Подготовка преподавателя к проведению учебных занятий складывается из его самостоятельной работы, подготовки его помощников (наиболее

подготовленные студенты), подготовки мест, оборудования и инвентаря к занятию.

При подготовке к занятию руководитель обязан:

- изучить и уяснить тему, цели, учебные вопросы, рекомендуемую литературу;
- составить план-конспект (план) проведения занятия;
- проверить места проведения занятия, необходимый инвентарь, оборудование и дать указания по подготовке их к занятию;
- практически опробовать приемы и действия, выполняемые на занятии;
- провести инструктаж помощников руководителя занятия (наиболее подготовленные студенты, спорторганизаторы, старосты групп).

В процессе **самостоятельной работы** руководитель изучает теоретические основы физического воспитания, отдельные положения правил проведения соревнований по спортивным играм, другие документы, организационно-методические указания по обучению приемам и действиям (включаемым в предстоящее занятие). Руководитель определяет место занятия, порядок проведения подготовительной части, способ проведения основной части (в составе учебных групп и команд), последовательность обучения, содержание и методику проведения двухсторонних игр (в т.ч. и подвижных), заключительной части. При подготовке к занятию руководитель практически опробывает упражнения, приемы и действия, выполняемые на занятии, и уточняет особенности техники выполнения, последовательность и методику их обучения.

План-конспект проведения занятия разрабатывается на основе рабочей программы с учетом результатов освоения обучаемыми учебного материала на предыдущих занятиях, уровня их физической подготовленности, пропускной способности материальной базы. Каждый руководитель, проводящий занятие, по-своему подходит к составлению плана-конспекта, однако при этом в любом случае в конспекте должно быть отражено следующее:

- наименование учебной группы и категория обучаемых;

- задачи и учебные вопросы занятия;
- время, отводимое на проведение занятия в целом и отдельных его частей;
- место проведения занятия;
- форма одежды обучаемых;
- материальное обеспечение занятия;
- наименование основных и подготовительных упражнений для основной части занятия, а в необходимых случаях – и для подготовительной части;
- время, отводимое на разучивание отдельных упражнений и тренировку в их выполнении (отводится исходя из задач занятия и уровня физической подготовленности обучаемых);
- число повторения каждого упражнения и темп выполнения;
- способы организации работы занимающихся, порядок их перехода от одного учебного места к другому;
- особенности использования методов и методических приемов;
- порядок размещения, установки и уборки снарядов, использования инвентаря.

Если по каким-либо причинам на занятии изменяется порядок прохождения учебного материала, то руководитель обязан сделать об этом в конспекте соответствующие пометки, которые помогут ему уточнить содержание и методику проведения очередных занятий.

Подготовка помощников преподавателя на занятии (наиболее подготовленные студенты) осуществляется в виде инструктажа, который проводится непосредственно на месте предстоящего занятия по составленному плану-конспекту. В процессе инструктажа преподаватель проводит с помощниками следующие мероприятия:

- объясняет содержание, организацию и ход занятия;
- напоминает последовательность и методику изучения приемов и действий или порядок проведения тренировки;

показывает основные приемы и действия, включенные в предстоящее занятие, и объясняет условия их применения;

указывает основные возможные ошибки в технике выполнения приемов и действий и пути и способы их устранения;

проверяет помощников в умении правильно показать отдельные приемы и действия, в знании команд для обучения, основных правил соревнований, требований предупреждения травм;

отвечает на вопросы помощников.

Подготовка мест проведения занятия и инвентаря обеспечивает качественное проведение занятия, позволяет достигнуть оптимальной плотности и физической нагрузки, создает условия для предупреждения ошибок и травм. Преподаватель должен предусмотреть, чтобы оборудование и инвентарь полностью обеспечивали решение учебных задач. До занятия преподаватель лично проверяет количество, качество и состояние оборудования и инвентаря, их соответствие санитарно-гигиеническим требованиям. Преподаватель дает указания своим помощникам (наиболее подготовленные студенты) по устранению обнаруженных недостатков и добивается их исполнения заблаговременно до начала занятия.

1.3. Использование спортивных и подвижных игр при проведении физической тренировки в процессе учебно-тренировочной деятельности

При наличии соответствующих условий и времени в содержание *физической тренировки в процессе учебно-повседневной деятельности* могут включаться спортивные и подвижные игры. При подборе и проведении игр принимается во внимание направленное их воздействие на развитие специальных качеств и навыков, необходимых студентам.

Спортивные и подвижные игры в процессе *попутной физической тренировки* используются в перерывах между занятиями. При этом проводятся игры, методика проведения которых должна отличаться простотой, не требовать от руководителей занятий особого методического

мастерства и не предусматривать строгого и точного выполнения правил игры.
[7. с. 17]

Непосредственно *перед подготовкой к экзаменационной сессии и в процессе его* в содержание занятий физическими упражнениями рекомендуется включать отдельные виды спортивных и подвижных игр (настольный теннис, бадминтон, шахматы, шашки и т.д.). Эти занятия проводятся в течение 5-10 мин при низкой физической нагрузке (частота пульса – 130–150 уд/мин). В период длительного нахождения на учебно-производственных практиках проводятся игры по упрощенным правилам с учетом места проведения игры (ограниченная площадка, поле, поляна, строительная площадка), наличия инвентаря и времени.

Использование спортивных и подвижных игр в процессе учебно-повседневной деятельности оказывает положительное влияние на уровень физической тренированности, функциональное состояние и эмоциональное равновесие студентов.

Глава 2. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

2.1. Последовательность обучения техническим приемам и тактическим действиям

Обучение от отдельному техническому приему и тактическому действию в спортивных играх осуществляется в такой последовательности:

- ознакомление;
- разучивание;
- совершенствование.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом приеме или действии. Для ознакомления с приемом руководитель должен:

- назвать прием согласно терминологии;
- образцово показать прием (действие);

- объяснить назначение приема, условия наиболее эффективного его применения в игровых ситуациях;
- кратко объяснить технику выполнения приема (с повторным показом в медленном темпе или по разделениям);
- указать на главные элементы в технике выполнения приема (при необходимости еще раз показать прием с акцентом на главное в технике);
- провести опробование приема обучаемыми (при необходимости)

Первое представление у занимающихся о приеме (действии) создается при его названии, поэтому важно называть прием (действие) в точном соответствии с общепринятой в спортивных играх терминологией. Чем лучше обучаемые знают терминологию, тем более успешно они овладевают учебным материалом. [8. с. 77]

При показе внимание обучаемых следует обращать на главное, ведущее, не вдаваясь в детали. Он должен производиться так, чтобы занимающиеся хорошо видели структуру движений. Показ упражнений всегда сочетается с объяснением. Здесь надо раскрыть технику изучаемого приема или действия, подчеркнуть его главные элементы, рассказать об условиях его применения в игровых ситуациях. Это создает у обучаемых более полное и отчетливое представление о движениях, способствует осмысливанию двигательных действий.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности приемов применяются следующие способы разучивания:

- в целом - если прием простой, доступен обучаемым для выполнения в целом или его выполнение по элементам (частям) невозможно;
- по разделениям (частям) - если прием сложный и его можно выполнить с остановками, не нарушая основную двигательную структуру;
- с помощью подготовительных (подводящих) упражнений - если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно или если прием сложный и возникает необходимость

предварительно отработать подводящие упражнения, а затем приступить к выполнению приема в целом.

В целом прием (действие) разучивается в том случае, если он несложен и обучаемые могут выполнить его полностью. Этот способ разучивания весьма характерен для спортивных игр. Здесь не нарушается общая структура движения и сохраняется правильная связь между отдельными элементами.

Разучивание приема по частям (по разделениям) целесообразно выполнять тогда, когда он представляет значительную трудность для обучаемых, а структура позволяет расчленить его на отдельные части. В данном случае сначала разучиваются отдельные части приема, а затем он выполняется в целом.

С помощью подготовительных или подводящих упражнений приемы и действия разучиваются в том случае, если по структуре их невозможно расчленить на составные части, а выполнить в целом невозможно из-за сложности. Подготовительные или подводящие упражнения способствуют освоению обучаемыми отдельных элементов, при этом для наибольшего эффекта они должны соответствовать характеру изучаемых действий.

Эффективность разучивания зависит от трудности приемов, подготовленности обучаемых, педагогического мастерства руководителя, внешних условий, наличия качественного инвентаря и оборудования. Все способы разучивания приемов, как правило, применяются в единстве. [9. с. 65]

Совершенствование (тренировка) - закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения в постепенно усложняющейся обстановке и в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне специальных, физических и волевых качеств.

Совершенствование заключается в систематическом многократном повторении разученного приема (действия) с постепенным повышением физической нагрузки и усложнением условий его выполнения. Оно является основным и решающим этапом обучения, направленным на формирование и

развитие физических и специальных качеств, двигательных навыков. В процессе тренировки навыки в выполнении изученных приемов и действий совершенствуются в сложной обстановке, в сочетании с другими действиями, в условиях значительных физических и волевых усилий на высоком эмоциональном фоне. Это повышает интерес у обучаемых, воспитывает у них умение творчески применять приобретенные двигательные навыки и использовать свои физические возможности для решения тактических задач и положительного исхода игры в целом.

В процессе обучения, особенно в начальном периоде, у занимающихся при выполнении тех или иных приемов и действий могут возникать ошибки, причинами которых являются:

- неправильное понимание обучаемыми техники выполнения упражнения, приема или действия;
- нечеткий показ и недостаточно ясное объяснение их;
- низкий уровень физической подготовленности обучаемых;
- несовершенная методика обучения;
- некачественное материальное обеспечение.

Основными условиями, обеспечивающими предупреждение ошибок при обучении, являются следующие:

- правильный показ, ясность и четкость объяснения техники выполнения упражнения (приема, действия);
- тщательное первоначальное разучивание упражнения;
- подбор подготовительных упражнений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся;
- использование разнообразных методических приемов;
- тщательная подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря.

Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, *исправляются* в такой последовательности:

- при групповом обучении: вначале — общие; затем - частные;
- при индивидуальном обучении: вначале — значительные; затем -

второстепенные.

Обучение техническим приемам и тактическим действиям того или иного вида спортивных игр имеет определенный порядок и последовательность.

Так, *обучение технике игры* должно начинаться с изучения стойки игрока, затем передвижений шагом и бегом (в хоккее - это так называемая «ледовая подготовка» - умение бегать на коньках) различными способами. В ходе обучения передвижениям изучают остановки, повороты, прыжки, выпады, скачки (в гандболе и в волейболе, кроме того, - и падения) различными способами.

В тех спортивных играх, где применяется какой-либо предмет (ракетка, клюшка и т. д.) на следующем этапе изучаются способы его держания, а затем - использование при подачах, бросках и других технических приемах.

В дальнейшем начинается обучение технике владения мячом (шайбой). Вначале изучаются приемы передачи и ловли (остановки) мяча (шайбы) двумя руками и одной рукой (в футболе - ногой различными способами, в хоккее - клюшкой и коньком); затем - приемы ведения мяча, бросков мяча по воротам (в баскетболе - по кольцу, в футболе - удары ногой, головой и т. д.) различными способами. В волейболе, бадминтоне, теннисе и настольном теннисе изучаются подачи мяча. Кроме того, в волейболе изучают нападающие удары и блокирование, в хоккее и регби - способы силовой борьбы.[7.с.38]

В последнюю очередь при обучении технике владения мячом осваиваются такие сложные приемы, как финты, отборы мяча (в футболе - подкаты), перехваты, вырывание, выбивание и накрывание мяча.

В гандболе, футболе и хоккее отдельно изучается техника игры вратаря: ловля, отбивание и переводы мяча, передачи и броски мяча.

Обучение тактике игры также имеет определенную последовательность. В процессе учебных занятий обучение тактическим действиям основывается на техническом мастерстве обучаемых, а также на

запасе знаний об общих положениях тактики в конкретном виде спортивных игр. Поэтому овладение тактическими действиями в спортивных играх предусматривает решение следующих методических взаимосвязанных задач:

- развитие у обучаемых быстроты реакций, ориентировки, оперативного мышления, творческой инициативы в процессе решения разнообразных двигательных задач;

- обучение индивидуальным действиям и групповым элементарным взаимодействиям с партнерами в нападении и защите;

- обучение основным системам командных действий в нападении и защите, характеризуемым определенными схемами расстановки игроков на площадке и их функциями;

- формирование у обучаемых навыков и умений более эффективно использовать технические приемы и изученный фактический материал с учетом собственных сил и возможностей, а также особенностей противодействия соперника.

Первая и вторая задачи решаются на начальном этапе обучения преимущественно при разучивании и совершенствовании технических приемов. Овладение индивидуальными тактическими действиями происходит одновременно с изучением технических приемов. Суть этого обучения заключается в том, что руководитель занятия в ходе изучения того или иного приема поясняет обучаемым целесообразность его применения в данной конкретной игровой обстановке. В упражнения по технике игры вводятся дополнительные условия и частичные усложнения. Таковыми могут быть применение звуковой и зрительной сигнализации, увеличение количества мячей, использование сложных перемещений в упражнениях в зависимости от направления действий партнера, пассивное и активное сопротивление соперника в парных и групповых упражнениях, перераспределение количества игроков, участвующих в упражнении. Ряд примерных упражнений по видам спортивных игр в этом направлении описан в деле «Обучение технике игры».

Решение последующих задач в процессе проведения занятий, имеющих определенную методическую особенность, осуществляется в два этапа.

На первом для создания более образного представления о групповом или командном тактическом взаимодействии игроков используется макет площадки с магнитными фигурками и другие технические средства (рисунки, слайды, кинокольцовки и кинофильмы). В подготовительной части занятия словесным методом (рассказ) с одновременным показом на макете площадки с использованием намагниченных фигурок или фишек проводится ознакомление с тактикой по виду спортивных игр.

На втором этапе разучиваются тактические комбинации посредством специальных упражнений без мяча и с мячом и определенные системы командных действий в нападении и защите, проводятся учебные двухсторонние игры и соревнования. При этом руководитель занятия расставляет обучаемых по местам, которые необходимо занять для начала исполнения тактических комбинаций, затем без мяча в медленном темпе объясняет и показывает каждому его перемещения (в некоторых случаях - держа за руку).

В дальнейшем такие передвижения осуществляются с ускорением темпа, и, когда их схема закреплена, переходят к выполнению комбинации в медленном темпе с мячом. На следующем этапе вводятся защитники, которые стоят и не мешают выполнению тактических действий. После этого изучаются комбинации с перемещениями защитников. Однако эти перемещения вначале пассивны (защитники не пытаются помешать выполнению действий нападающих). И только после многократного выполнения комбинаций с пассивным сопротивлением защитников переходят к их изучению с активным сопротивлением.

В ходе изучения комбинаций обучаемым необходимо прививать умение творчески мыслить на площадке, использовать благоприятный момент для завершения этой комбинации даже может быть на стадии ее развития.

Все тактические действия и комбинации закрепляются в ходе учебных одно- и двухсторонних игр, товарищеских встреч и т. п.

В учебных играх даются конкретные тактические задания (установки) как отдельным игрокам, так и команде в целом. Для этого создаются условия, стимулирующие выполнение заданий.

2.2. Физическая нагрузка и плотность занятия

Эффективность овладения обучаемыми техникой и тактикой игры, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков в значительной степени зависят от физической нагрузки и плотности занятия.

Физическая нагрузка - определенная степень воздействия физических упражнений на функциональное состояние организма занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью и является важным показателем качества проводимого занятия.[8.с.69]

Объем нагрузки - общая сумма упражнений, выполняемых каждым занимающимся. Объем бывает большой, средний и малый.

Интенсивность нагрузки - отношение числа упражнений с повышенной нагрузкой к общему числу упражнений, выполняемых за определенный период, т. е. к объему. Она определяет напряженность двигательной деятельности, и степень ее концентрации во времени. Интенсивность может быть малой, средней, большой и максимальной.

Регулирование физической нагрузки осуществляется путем изменения характера упражнений (замены легких более сложными), интенсивности (темпа, скорости, дальности броска) и условий их выполнения. Наиболее простым и эффективным способом определения физической нагрузки является измерение частоты сердечных сокращений (по пульсу) у одного или нескольких занимающихся до и после выполнения упражнений на занятии.

Физическая нагрузка планируется с таким расчетом, чтобы она постепенно наращивалась в подготовительной части и снижалась в заключительной части занятия с тем, чтобы организм обучаемых приходил в

относительно спокойное состояние. Обычно на занятиях по спортивным играм наибольшей своей величины физическая нагрузка должна достигать в конце основной части занятия, в ходе учебных двухсторонних игр, но это положение не должно рассматриваться как догма.

Планируя физическую нагрузку, следует исходить, прежде всего, из задач данного конкретного занятия, условий его проведения и уровня подготовленности занимающихся.

Проблема оптимизации физической нагрузки зависит не только от ее дозирования, но и от плотности занятия, которая также является важным показателем качества его проведения.

Различают два вида плотности занятия: моторную и общую.

Моторная плотность занятия - это отношение времени, затраченного на выполнение всех упражнений, к общей длительности занятия. Она непосредственно зависит от объема физической нагрузки.

Общая плотность занятия - отношение педагогически полезно затрачиваемого времени к общей длительности занятия. К педагогически полезному времени относится время, отводимое не только на выполнение упражнений, но и на показ, объяснение, исправление ошибок и т. д.

Плотность занятия определяется путем хронометража, выражается в процентах и рассчитывается по формуле:

$$P = \frac{t}{T} \times 100$$

где P - плотность занятия; t - полезно затраченное время занятия; T - общая длительность занятия.

Плотность занятия должна быть оптимальной, т. е. соответствовать этапу обучения, характеру выполненных упражнений, уровню физической подготовленности занимающихся.

На занятиях по спортивным и подвижным играм повышение физической нагрузки и плотности достигается:

- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений;

- сокращением времени на перестроения и различного рода передвижения;
- уменьшением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнения всеми зажимающимися одновременно или потоком;
- широким применением игрового и соревновательного методов;
- наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

Проведенные в учебных заведениях многочисленные наблюдения за занятиями, их анализ позволяют сделать некоторые выводы о средних величинах плотности учебных занятий по различным разделам физической культуры.

Необходимо помнить, что на занятиях по спортивным и подвижным играм отмечается наиболее высокая плотность – 80-90 %, в то время как на занятиях, например, по гимнастике она составляет 35-40%, легкой атлетике - около 50%, по плаванию – 60-70%, по лыжной подготовке – 70-80%.

2.3. Обеспечение безопасности и меры предупреждения травм

В ходе занятий по спортивным и подвижным играм и во время соревнований, несмотря на самые тщательные меры предосторожности, возможны те или иные травмы, т.е. это повреждения с нарушением (или без нарушения) целостности тканей, вызванные каким-либо внешним воздействием.

По степени тяжести травмы делятся на легкие, средней тяжести и тяжелые; в зависимости от нарушения целостности кожных покровов - на открытые и закрытые, а по обширности поражения - на микро- и макротравмы.

Спортивные игры занимают одно из первых мест по количеству травм на 1000 обучаемых (бокс - 158, спортивные игры - 115, борьба - 103,

фехтование - 64, гимнастика - 29 и т. д.). Однако по степени тяжести травм в процентном отношении среди других видов спорта спортивные игры занимают одно из последних мест (легкая атлетика - 3,1; спортивные игры - 3,4; гимнастика - 12,0; бокс - 13,9; борьба - 15,1).

Наиболее типичными травмами, которые встречаются в процессе занятий и соревнований по тем или иным видам спортивных игр, являются:

- в *баскетболе* - растяжения связочного аппарата суставов верхних и нижних конечностей, повреждения фаланг пальцев, ушибы и повреждения кожных покровов (ссадины);

- в *волейболе* - повреждения сумочно-связочного аппарата голеностопного, коленного и плечевого суставов, ушибы тела и пальцев рук;

- в *гандболе* и *регби* - повреждения голеностопного сустава (подвывихи, вывихи), травмы пальцев кисти и стопы, ушибы, ссадины, потертости, повреждения коленного сустава (боковых и крестообразных связок, менисков);

- в *футболе* - переломы и ушибы костей голени, потертости, повреждения связок и внутренних менисков коленного сустава, растяжения мышц бедра;

- в хоккее - повреждение головы и туловища, растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого сустава, обморожение рук и ног;

- в *теннисе*, *бадминтоне* и *настольном теннисе* - повреждения голеностопного сустава и суставов руки.

Для эффективной профилактики травматизма, прежде всего, необходимо знать причины возникновения травм, которые условно можно разделить на объективные и субъективные.

К *объективным причинам* травматизма относятся:

- ошибки, недостатки и нарушения в методике проведения занятий, в методике обучения приёмам и действиям (несоблюдение дидактических принципов и методов обучения; быстрый переход к совершенствованию

технических приёмов при недостаточном их разучивании; отсутствие регулярной работы над техникой приёмов и действий; слабая индивидуальная работа с обучаемыми; чрезмерное увлечение нагрузкой; неумение обеспечить в ходе занятий и после них необходимые восстановительные процессы, пренебрежение разминкой);

- недостатки в организации и проведении занятий и соревнований (несоответствие количества занимающихся, размером и пропускной способности площадок, залов и других мест занятий; проведение занятий без руководителей и руководителей на учебных местах, не квалифицированность руководителей занятий и судейского аппарата);

- недостаточное материально-техническое обеспечение занятий и соревнований (низкое качество оборудования и инвентаря, плохая подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря, недостаточное обеспечение одеждой и обувью, нарушение требований использования обучаемыми инвентаря и снаряжения);

- неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия проведения занятий (неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений, проведение занятий и соревнований в исключительно сложных метеорологических условиях – сильный ветер и дождь, снег, туман, при очень высокой или низкой температуре воздуха, в условиях плохой освещённости мест занятий и др.);

- низкая дисциплина на занятии (недисциплинированность, недостаточная внимательность и небрежность при выполнении упражнений, умышленная грубость и применение запрещённых приёмов, поспешность при выполнении технических приёмов);

- невыполнение врачебных требований к организации занятий и соревнований (допуск к занятиям без осмотра врача, а к соревнованиям - без разрешения врача, преждевременный допуск к занятиям лиц, перенесших какие-либо заболевания или имевших травмы, несоблюдение рекомендаций по применению восстановительных средств);

- плохая осведомлённость руководителя о функциональном состоянии организма занимающихся, об их индивидуальных особенностях, физической и технической подготовленности.

К *субъективным причинам* травматизма относятся:

- изменение функционального состояния отдельных систем организма занимающихся, вызванное состоянием утомления, переутомления, перенапряжения, переохлаждения, а также вызванное перерывом в занятиях по различным причинам (ведет к ухудшению внимания и координации движений, потере быстроты и ловкости при выполнении различных действий, уменьшению амплитуды движений в отдельных суставах);

- слабая техническая и физическая подготовленность обучаемых к выполнению технически сложных приёмов и действий.

Предрасположенность к спазмам мышц и сосудов у отдельных занимающихся.

Профилактика травматизма в спортивных и подвижных играх должна основываться в первую очередь на тщательном изучении причин и обстоятельств возникновения тех или иных повреждений. Анализ этих причин во многом способствует применению необходимых мер их устранения.

Основными общими мерами профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях являются:

- правильная и чёткая организация занятия, строгое соблюдение методики проведения занятий и правил соревнований;

- поддержание высокой дисциплины, проведение воспитательной работы с обучаемыми по предупреждению нарушений дисциплины и установленных правил во время занятий и соревнований;

- проведение инструктажа перед занятием и систематический контроль за соблюдением установленных правил и требований безопасности со стороны руководителя занятия (руководителя на учебном месте) и тренера команды;

- хорошее знание обучаемыми и строгое соблюдение требований безопасности;

- хорошее (и достаточное) материальное обеспечение занятий, своевременная подготовка мест занятий и инвентаря, одежды и обуви, использование предусмотренных правилами защитных приспособлений и контроль за состоянием спортивных площадок, инвентаря и оборудования, используемых на занятии и соревнованиях;

- овладение правильной техникой выполнения приёмов и действий, поддержание высокой физической подготовленности и психологической готовности обучаемых к выполнению упражнений, приёмов и действий;

- систематический врачебный контроль, самоконтроль и контроль со стороны руководителя занятия за состоянием здоровья и самочувствием занимающихся; учёт и регулирование величины нагрузки на занятии, постоянное наблюдение за внешними признаками утомления занимающихся; соблюдение мер, исключающих возможность отморожения, солнечного ожога, теплового удара и обморочного состояния;

- анализ и расследование каждого случая получения травм и принятие мер по предупреждению возможности их повторения в дальнейшем, привлечение виновных к ответственности.

Для оказания первой помощи при травмах в местах занятий и соревнований необходимо иметь аптечку, в которой должны быть: настойка йода, обезболивающие средства (хлорэтил и др.), стерильные индивидуальные пакеты, бинты, нашатырный спирт, вазелин, лейкопластырь, жгуты, набор фанерных шин.

Нужно помнить, что тяжесть травмы не всегда соответствует внешним видимым признакам и в этом заключается их серьезная опасность. Небольшой синяк или бесцветные выделения из носа после травмы головы могут быть симптомом тяжелого ушиба мозга, перелома костей черепа даже при отсутствии сильной боли или потери сознания.

В целях профилактики травматизма специалист по физической культуре и спорту, преподаватель, тренер, руководитель занятия должны постоянно находиться в тесном контакте с медицинской службой. Научно обоснованная

и хорошо организованная профилактика травматизма, а также квалифицированное лечение травм способствуют сохранению здоровья и сводят на нет неблагоприятные последствия повреждений. [9.с.94]

В целях обеспечения безопасности и предотвращения травм у занимающихся на занятиях по спортивным и подвижным играм преподаватель обязан:

- своевременно готовить и постоянно контролировать состояние мест занятий, площадок, полей исправность оборудования, инвентаря, а также проверить состояние обуви и одежды обучаемых, соблюдать установленные нормы загрузки спортивных сооружений;

- соблюдать методику и последовательность обучения и выполнения на занятиях приёмов, действий и упражнений, установленные нормы и правила организации и проведения занятий, учитывать климатические и санитарно-гигиенические условия проведения занятий;

- проводить тщательную разминку, включая специальные упражнения, соответствующие виду спортивных игр, изучаемых на занятии;

- поддерживать высокую дисциплину на занятии;

- проводить с обучаемыми инструктажи по требованиям безопасности и мерам предупреждения травм, напоминать обучаемым основные правила соревнований и запрещенные приемы и действия (Приложение 4), постоянно контролировать их соблюдение; в случае выявления нарушений занимающимися требований безопасности, которые могут привести к травме, немедленно прекращать занятие, устранять эти нарушения и проводить внеплановый инструктаж;

- устанавливать и следить за поддержанием оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися;

- наблюдать за состоянием занимающихся и, в случае появления у них внешних признаков утомления (вялости, бледности лица, излишней потливости, отдышки), принимать меры к снижению нагрузки или изменению

содержания занятия; допускать к занятиям лиц, не имеющих ограничений по состоянию здоровья;

- знать основные мероприятия первой помощи при вероятных травмах (Приложение 5);

- анализировать каждый случай получения травм на занятиях и совместно со специалистами медицинской службы разрабатывать меры по устранению причин, вызвавших травму.

В целях избежания травматизма на занятиях по спортивным и подвижным играм обучаемые обязаны:

- подготовить к занятию одежду, обувь, необходимый инвентарь и следить за их состоянием;

- соблюдать дисциплину на занятии и установленную форму одежды, не допускать умышленной грубости, контролировать свои действия, с уважением относиться к другим обучаемым и соперникам (во время двухсторонних игр);

- точно выполнять команды руководителя занятия, поддерживать установленные интервалы и дистанции, а также направления движения, соблюдать последовательность выполнения приёмов;

строго соблюдать правила соревнований, не применять запрещённые приёмы (Приложение 4), знать и соблюдать требования безопасности;

выполнять указания руководителя занятия, не проявлять поспешность при выполнении технических приёмов и действий, быть внимательным и сосредоточенным (особенно при проведении двухсторонних игр).

Глава 3. СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КЛАССИФИКАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ И ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНЫХ ИГР

3.1. Баскетбол

3.1.1. Сущность и характеристика игры

Сущность игры в баскетбол заключается в том, что игроки двух команд, передвигаясь по площадке и передавая мяч руками друг другу, стараются набрать максимальное количество очков, забрасывая мяч в кольцо соперника.

Баскетбол - одна из наиболее популярных спортивных игр в мире. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые большей частью в единоборстве с соперником.

Занятия баскетболом способствуют развитию таких физических и психических качеств, как общая и скоростная выносливость, ловкость, быстрота и точность реакций и действий, устойчивость к укачиванию, распределение и быстрое переключение внимания, пространственная ориентировка, смелость, решительность, инициатива и коллективизм.

3.1.2. Краткая историческая справка

Появление баскетбола относится к 1891 г. когда преподаватель физического воспитания колледжа г. Спрингфилда штата Массачусетс в США доктор Джеймс Нейсмит разработал первые правила этой игры. Так как мяч забрасывался в корзину, подвешенную на стене, новая игра получила название «баскетбол» («баскет» в переводе с английского - корзина, «болл» - мяч). В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

В 1919 г. состоялся первый международный баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции. В 1932 г. создается

Международная федерация баскетбола - ФИБА. В 1935 г. баскетбол был признан олимпийским видом спорта, а на XI Олимпийских играх в Берлине (1936 г.) был включен в программу соревнований среди мужских команд.

С 1936 г. проводятся первенства Европы среди мужских команд, а с 1938 г. - среди женских; с 1950 г. - чемпионаты мира среди мужских команд, с 1953 г. - среди женских. В 1976 г баскетбол включается в программу Олимпийских игр среди женских команд.

В настоящее время спортивный календарь по баскетболу включает следующие официальные соревнования для мужских и женских команд:

- баскетбольные турниры по программе Олимпийских игр - один раз в четыре года;
- чемпионат мира - один раз в четыре года, через 2 года после Олимпийских игр;
- чемпионат Европы - один раз в два года, каждый нечетный год;
- Кубки европейских команд чемпионов и обладателей кубков - ежегодно для клубных команд;
- Кубок Корача - ежегодно (для мужских команд);
- Кубок Ронкетти - ежегодно (для женских команд).

В настоящее время Международная федерация баскетбола насчитывает в своих рядах около 180 национальных федераций.

В России в баскетбол начали играть в 1908 г. в спортивном обществе «Маяк» в Петербурге. В 1909 г. впервые состоялось первенство по баскетболу среди шести команд этого общества.

Более широко баскетбол стал культивироваться в нашей стране с начала 20-х годов XX века. В 1923 г. Высший совет физической культуры выпустил официальные правила по баскетболу, который был включен в программу первого Всесоюзного праздника физкультуры, проходившего в этом же году в Москве. Турнир баскетболистов, проведенный на этом празднике, принято считать первым первенством страны. В 1932 г, была образована Всесоюзная секция баскетбола, которая с 1934 г. стала проводить ежегодно чемпионаты

страны между сборными командами городов, а с 1937 г. - между командами спортивных обществ и ведомств. Кубок страны по баскетболу разыгрывается с 1949 г. В настоящее время в нашей стране проводятся следующие соревнования среди мужских и женских команд:

- первенство среди клубных команд обществ, ведомств и организаций - ежегодно;
- Кубок среди команд высшей и первой лиги - ежегодно.

Огромной популярностью пользуется баскетбол среди студентов. Ежегодно проводятся чемпионаты среди команд высших учебных заведений. В 1947 г. Всесоюзная секция баскетбола вступила в члены международной федерации, и с этого времени баскетболисты нашей страны принимают участие во всех соревнованиях, организуемых ФИБА. С тех пор мужская и женская сборные команды страны являются неоднократными победителями и призерами первенств Европы, мира, Олимпийских игр, а сильнейшие клубные команды, такие, как мужские команды ЦСКА, «Уникс» (Казань) «Динамо» (Москва), «Спартак» (Санкт-Петербург), «Химки» (Московская область), Динамо (Новосибирск) являлись победителями соревнований на Кубок европейских чемпионов и Кубок обладателей кубков.[1.с.7]

3.1.3. Классификация техники игры

Техника игры в баскетбол состоит из двух разделов: техники игры в нападении и техники игры в защите. Каждый из разделов включает две группы приемов: технику передвижений и технику владения мячом (овладения мячом, противодействия), куда входят отдельно приемы, способы, и условия их выполнения (схема 1).

Стойки игрока - это положение баскетболиста при выполнении всех игровых приемов в опорном положении. Различают стойку с параллельным расположением ступней на ширине плеч и с выставленной одной ногой

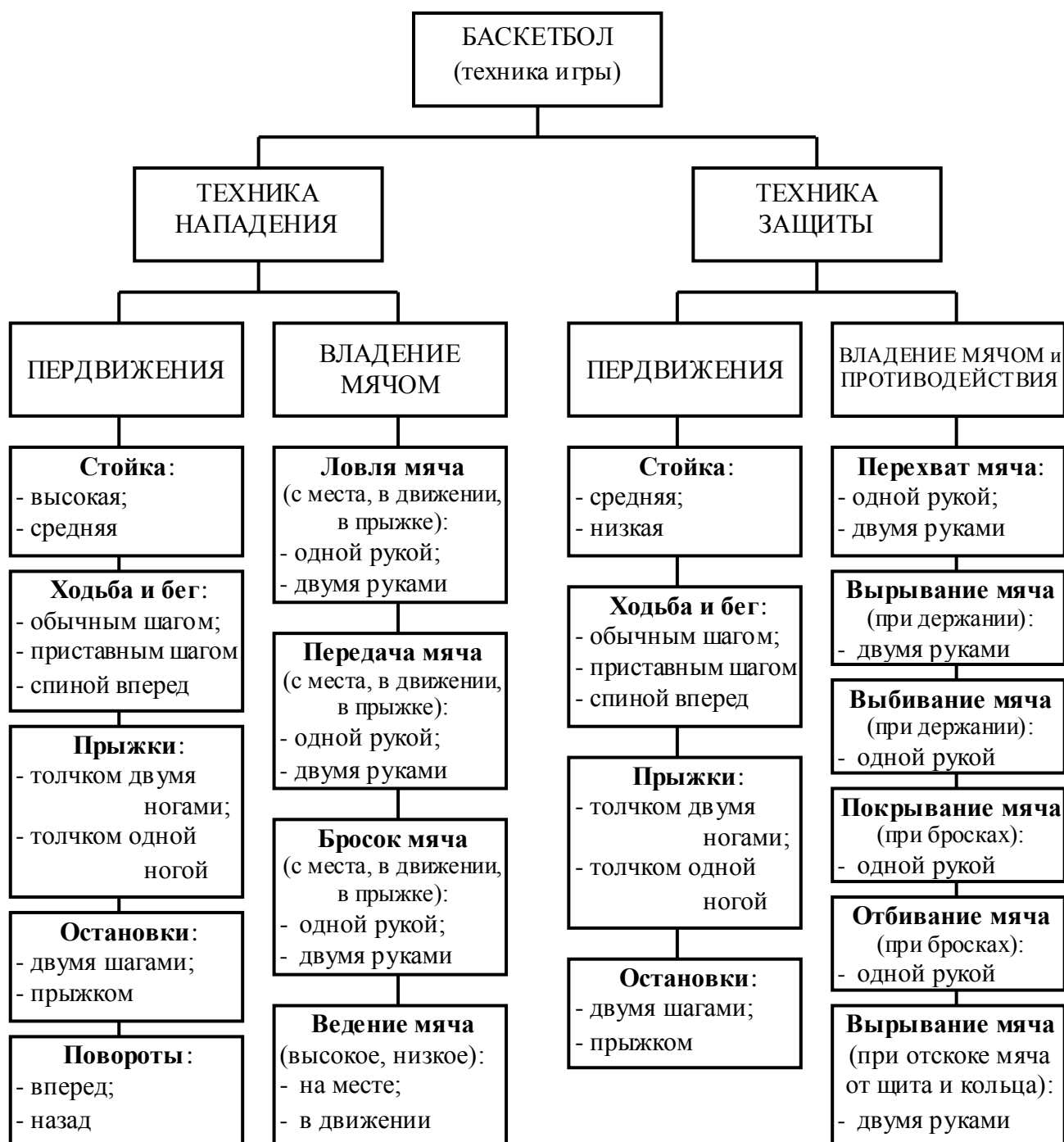


Схема 1. Техника игры в баскетбол

вперед.

Передвижения без мяча на площадке в виде ходьбы и бега могут осуществляться обычным и приставным шагом вперед, назад, в стороны.

Прыжки выполняются толчком одной или двумя ногами. Остановки с мячом в руках - двумя шагами и прыжком, повороты вперед и назад - на опорной ноге. Ловля мячей, летящих с разной скоростью и по различным направлениям, с отскока и низкого отскока от поверхности площадки, может выполняться на месте, в движении и в прыжке в основном двумя руками. Если мяч летит в стороне или высоко над игроком, ловлю можно осуществить одной рукой с последующим подхватом его двумя руками.

Передачи мяча как двумя, так и одной рукой могут выполняться с места, в движении и в прыжке на различные расстояния и в различных направлениях, без отскока и с отскоком от поверхности площадки, способами от груди, от плеча, сверху, снизу, сбоку.

Ведение мяча выполняется одной рукой на месте и в движении, с высокой и низкой траекторией отскока, со зрительным и без зрительного контроля.

Броски мяча в корзину осуществляются в настоящее время в основном одной рукой, реже - двумя руками с места, в движении, в прыжке, с различных дистанций и направлений по отношению к щиту, с отскоком и без отскока от щита, с вращением и без вращения мяча в полете, способами сверху, от плеча, снизу, крюком, сверху вниз и добиванием.

Перехват мяча выполняется при передачах его соперниками друг другу или при ведении мяча, выскакиванием навстречу мячу из-за спины опекаемого игрока или в направлении поперечной передачи. Перехват при ведении мяча осуществляется за счет овладения мячом при отскоке его от поверхности площадки.

Вырывание мяча производится двумя руками захватом его одной рукой сверху, другой снизу и резким движением на себя.

Выбивание выполняется при держании и при ведении мяча соперником: при держании - одной рукой ударом сверху или снизу, при ведении - ударом вперед или в сторону.

Отбивание мяча чаще всего выполняется при бросках мяча в корзину

ударным движением кистью по мячу в восходящей фазе его полета.

Накрывание мяча осуществляется при броске его в корзину накладыванием кисти руки на мяч защитником сверху-спереди или сверху-сбоку.[1.с.24]

3.1.4. Обучение техническим приемам баскетбола

В этом разделе рассматриваются следующие основные технические приемы: ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча, бросок мяча по кольцу одной рукой от плеча с места, бросок мяча по кольцу одной рукой сверху в движении, бросок мяча по кольцу одной рукой сверху в прыжке.

Ловля мяча двумя руками

Ловля мяча - это технический прием, с помощью которого игрок овладевает мячом. Ловят мяч двумя или одной рукой. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди), высоко, низко, а также катящихся и отскакивающих от площадки. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Для выполнения приема следует вытянуть руки навстречу летящему мячу, ненапряженными пальцами образуя как бы «воронку», размерам несколько большую, чем обхват мяча, причем, если мяч летит выше пояса, пальцы рук направлены под углом вверх-вперед, при полете ниже пояса - вниз-вперед. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, «гасящим» скорость полета летящего мяча.

Примерные упражнения для разучивания

1. Занимающиеся принимают исходное положение для ловли мяча, при этом обращается внимание на стойку, положение туловища, рук и кистей. Руки должны быть вытянуты вперед, пальцы не напряжены, кисти образуют как бы воронку, большие пальцы направлены навстречу друг другу. При

имитации ловли мяча руки сгибаются в локтевых суставах, тем самым мяч как бы прижимается к груди

2. Игроки принимают исходное положение. Партнер одной рукой вкладывает мяч в руки игрока, контролируя положение рук и кистей при ловле.

3. Один игрок подбрасывает мяч, другой ловит.

4. Передача мяча друг другу ударом в пол.

5. Передача мяча на уровне груди.

6. Ловля мяча с движением навстречу мячу, расстояние между занимающимися – 6-8 м.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Передача мяча броском в тренировочную стенку и ловля его на уровне груди.

2. Ловля мяча, летящего на различной высоте (на уровне груди, выше головы, ниже пояса) или в сторону, стоя на месте.

3. Ловля мяча в движении с остановкой двумя шагами или прыжком при движении навстречу мячу.

4. Ловля мяча, посланного по диагонали, в движении.

5. Ловля мяча, посланного по ходу движения, в движении.

6. Ловля мяча в движении при передачах игроком, двигающимся параллельно.

7. Ловля мячей, посланных один за другим группой игроков с короткими интервалами.

8. Ловля мячей во встречных колоннах.

Основные ошибки

1. Мяч отскакивает от рук при ловле.

Причины. Мяч касается всей ладони, руки поставлены жестко и полусогнуты, корпус закрепощен и отклонен назад.

Методика исправления. Добиться мягкого выпрямления рук навстречу мячу с правильной постановкой кистей рук, амортизирующего движения рук

за счет их сгибания к туловищу после касания мяча пальцами. Корпус посылать навстречу мячу, а не отклонять назад. Мяч для ловли посылать мягко.

2. Мяч пролетает между рук.

Причины. Широко расставлены руки, пальцы рук выпрямлены вперед, корпус закрепошен и отклонен назад.

Методика исправления. Добиться правильной постановки кистей и пальцев рук, корпус расслабить и подать навстречу мячу, мяч для ловли посылать мягко.

Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча - это прием, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнерами. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Передача мяча двумя руками от груди является основным способом передач, который позволяет быстро и точно направить мяч на близкое и среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке.

Для выполнения приема необходимо мяч, удерживаемый двумя руками на уровне пояса, вначале подтянуть к груди кругообразным движением рук и кистей, а затем послать его вперед резким выпрямлением рук почти до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Примерные упражнения для разучивания

1. Из исходной стойки баскетболиста, удерживая мяч двумя руками перед собой у груди, выполнить имитацию передачи, сделав предварительно короткое движение мячом вниз к себе-вверх и выпрямить руки.

2. Передача мяча партнеру на расстоянии 3-5 м.

3. Передача мяча ударом в пол.

4. Передача мяча с шагом вперед.

5. Передача мяча после вышагиваний и поворотов.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Передача мяча у тренировочной стенки.
2. Передача мяча при движениях в парах.
3. Передача мяча во встречных колоннах.
4. Передача мяча в составе группы из 4, 5 и более человек в треугольнике, квадрате, по кругу со сменой мест.

Основные ошибки

1. Отведение локтей в сторону.

Причины. Неправильное расположение кистей и пальцев рук на мяче, прямая спина.

Методика исправления. Принять правильную стойку баскетболиста, правильно захватить мяч кистями и пальцами рук, локти опустить.

2. Неполное разгибание рук в локтевых суставах и неактивная работа кистей при выпуске мяча.

Причины. Отсутствие контроля за разгибанием рук в локтевых суставах, преждевременное разгибание кистей (еще в исходном положении).

Методика исправления. Правильно удерживать мяч в исходном положении, выполнять короткое петлеобразное движение мячом перед разгибанием рук, контролировать разгибание рук в локтевых суставах кратковременной задержкой выпрямленных рук в конечном положении, расслаблять кисти после выпуска мяча и направлять ладонями наружу-вниз.

Ведение мяча

Ведение мяча - это прием, с помощью которого игрок перемещается с мячом по площадке. Ведение может осуществляться с изменением скорости и направления движения, высоты отскока мяча.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз-вперед по направлению площадки, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняются в локтевом и лучезапястном суставах. Ноги необходимо сгибать для сохранения равновесия и для быстрого изменения направления. Туловище слегка наклоняется вперед, плечо

свободной от мяча руки выставляется несколько вперед для укрывания мяча от соперника.

Примерные упражнения для разучивания

1. Ведение мяча на месте (правой, левой рукой, поочередно).
2. Ведение мяча шагом при прямолинейном движении.
3. Ведение мяча бегом при прямолинейном движении.
4. Ведение мяча по кругу в обе стороны.
5. Ведение мяча шагом с изменением высоты отскока.
6. Ведение мяча бегом с изменением высоты отскока.
7. Ведение мяча с обводкой стоек.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Скоростное ведение мяча на большие расстояния (30-60 м) с изменением направления движения.
2. Скоростное ведение мяча с изменением высоты отскока с остановками, поворотами и ускорениями.
3. Ведение мяча после ловли его в движении.
4. Ведение мяча с переводами его перед собой, за спину, между ногами.
5. Ведение мяча на участке площадки при полупассивном сопротивлении партнера.
6. Ведение мяча на участке площадки при активном сопротивлении партнера.

Основные ошибки

1. Расслабленная кисть, «шлёпающая» по мячу.

Причины. Ограниченная амплитуда в локтевом суставе, расслабленная кисть в лучезапястном суставе.

Методика исправления. Внимание сосредоточить на положении пальцев и кисти на мяче, на резком силовом движении руки в локтевом суставе (мяч надо как бы выталкивать рукой)- Выполнять ведение на месте.

2. Натягивание на мяч при продвижении с мячом.

Причины. Мяч ударяется в пол впереди, а не сбоку-впереди.

Методика исправления. Вести мяч шагом и бегом в медленном темпе при контроле за положением руки по отношению к туловищу. Она должна встречать мяч, отскочивший от пола, сбоку-впереди.

3. Опережение игроком мяча и его потеря при скоростном ведении.

Причины. Выталкивание мяча рукой вниз на линию туловища.

Методика исправления. Направлять мяч вперед с более сильным тыльным сгибанием кисти руки, ведущей мяч. Вести мяч в относительно медленном темпе.

Броски мяча по кольцу

Бросок мяча в кольцо является конечной целью игрока после передвижений по площадке. Этот прием определяет результат игры. Основные требования к нему - точность, стабильность, быстрота и эффективность выполнения в условиях активного противодействия соперника.

Броски мяча по кольцу выполняются различными способами: одной и двумя руками с места, одной рукой в движении и в прыжке, добиванием мяча.

Ниже рассматривается методика обучения броскам одной рукой от плеча с места, одной рукой сверху в движении и одной рукой сверху в прыжке.

Бросок одной рукой от плеча с места

Этот технический прием - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Для его выполнения необходимо выставить правую ногу вперед, ноги слегка согнуть. Правую руку с мячом согнуть и вынести вверх таким образом, чтобы мяч оказался над плечом, а левой рукой поддерживать мяч сбоку. Мяч направляется в кольцо в результате равномерного и одновременного выпрямления руки и кисти (под углом 60-65°), во время которого он последовательно скатывается сначала с ладони, затем - с пальцев и отрывается от кончиков пальцев в момент, когда плечо, предплечье и кисть образуют ведущую прямую, определяющую траекторию полета мяча.

Примерные упражнения для разучивания

1. Имитация броска (без мяча).
2. Бросок мяча партнеру на расстоянии 3-4 м.
3. Бросок по кольцу с расстояния 3-4 м, стоя напротив него.
4. Бросок по кольцу с расстояния 2-3 м под углом к щиту.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Броски на точность с разных точек по отношению к щиту и различных дистанций.
2. Броски по кольцу после скоростных перемещений по площадке с мячом и без мяча.
3. Броски с ограниченным временем на подготовку к броску.

Основные ошибки

1. Жесткое выталкивание мяча в направлении кольца (как толчок ядра).

Причины. Мяч не лежит на пальцах ладони бросающей руки, локоть опущен и отведен в сторону, движение руки направлено прямолинейно в сторону кольца, кисть и пальцы руки не участвуют в завершающей фазе броска.

Методика исправления. Уточнить исходное положение для броска, обратить внимание на то, что мяч должен лежать на передней части ладони и пальцах бросающей руки на уровне головы, другой рукой придерживать его сбоку. Локоть приподнять и направить в сторону кольца. Бросок начинать разгибанием ног с последующим выпрямлением руки с мячом вверх-вперед, а завершить - мягким движением кисти, во время которого мяч скатывается сначала с ладони, затем - с пальцев. Мяч после броска должен иметь видимое обратное вращение.

Многokrатно выполнять имитацию броска (без мяча), затем выполнить броски мяча по кольцу с близкого расстояния.

2. При полете мяч отклоняется в сторону от кольца.

Причины. В завершающей фазе броска мяч не направляется в сторону кольца средним пальцем бросающей Руки, локоть слишком приподнят и отведен в сторону.

Методика исправления. Выполнить броски мяча, исправляя его партнеру, находящемуся на расстоянии 3-4 м. Бросать мяч в разные точки тренировочной стенки (по указанию). Затем выполнить броски по кольцу с близкого расстояния.

Бросок одной рукой сверху в движении

Этот прием чаще других применяется для атаки кольца с близких расстояний и непосредственно из-под щита.

Для его выполнения необходимо в конце ведения поймать мяч под правую ногу. Шаг, при котором ловится мяч, делается наиболее растянутым для сближения с кольцом. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим, что позволяет быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносится над плечом и перекладывается на повернутую кисть правой руки. В высшей точке прыжка рука и туловище выпрямляются, мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев.

Примерные упражнения для разучивания

1. Стоя с мячом в 1-2 м справа от щита, сделать шаг левой ногой, поднимая бедро правой ноги, согнутой в коленном суставе, выполнить бросок мяча по кольцу с отскоков от щита.

2. Стоя с мячом в 2-3 м справа от щита, выполнить бросок по кольцу после двух шагов. Начинать движение с правой ноги.

3. То же, что и во втором упражнении, только мяч с шагом правой ноги снять с вытянутой вперед руки преподавателя (занимающегося), стоящего рядом справа.

4. Стоя в 3-4 м справа от щита, выполнить скачок толчком правой ноги. Находясь в безопорном положении, снять мяч с руки преподавателя

(занимающегося), сделать укороченный шаг левой ногой с толчком вверх и произвести бросок по кольцу.

5. То же, но с разбегу. На полу сделать отметку для отталкивания левой ногой.

6. То же, но мяч для ловли преподаватель (занимающийся) слегка подбрасывает вверх.

7. То же, но преподаватель (занимающийся), стоя слева от щита лицом в сторону площадки, выполняет передачу мяча набегавшему игроку, который ловит его после толчка левой ногой (выполняя широкий шаг правой), делает короткий стопорящий шаг левой с последующим отталкиванием вверх и выполняет бросок.

8. Бросить мяч по кольцу после ведения. Ловить его после толчка левой ногой.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Броски мяча после обводки стоек.

2. Броски после передачи мяча в парах при продвижении вдоль площадки к щиту.

3. Броски после передачи мяча партнерами с различных точек площадки.

4. Броски мяча после обводки двух-трех полупассивных защитников.

Основные ошибки

1. Бросок с неполным выпрямлением руки в локтевом суставе, отсутствие завершающего движения кистью.

Причины. Торопливость при выполнении броска, неправильное положение мяча на бросающей руке, мяч не вынесен руками на уровень головы.

Методика исправления. Многократно выполнять упражнения для разучивания № 2 и 3. Обратить внимание на то, чтобы при подготовке к броску мяч лежал на ладони бросающей руки, которая должна быть на уровне головы. Другой рукой поддерживать мяч впереди-сбоку. В момент броска

максимально тянуться мячом к кольцу, выпрямляя для этого руку и завершая движение кистью с приданием мячу обратного вращения.

2. Бросок из-под кольца.

Причины. Позднее выполнение двухшажного такта, неправильный выбор точки для броска при отталкивании, отсутствие стопорящего шага.

Методика исправления. Выходить для броска на ближний угол щита (рассчитывается место для ловли мяча перед выполнением двухшажного такта). На полу сделать отметки для отталкивания, применять словесные сигналы («на угол щита»). Отдельно уделить внимание отработке двухшажного такта: первый шаг - широкий, второй - короткий, стопорящий.

Бросок одной рукой сверху в прыжке

Этот бросок является основным средством нападения и применяется, как правило, при активном противодействии соперника.

Для выполнения приема необходимо, в движении, сделать стопорящий шаг левой ногой. Затем приставить к ней правую, одновременно сгибая ноги, и вынести мяч на правой руке над головой, поддерживая его левой рукой спереди-сверху. Оттолкнуться двумя ногами вверх, туловище развернуть по направлению к кольцу. В высшей точке прыжка направить мяч в кольцо при помощи выпрямления правой руки вверх-вперед и энергичного, но плавного движения кисти и пальцев. Левая рука снимается с мяча в момент начала движения кисти правой руки. Расстояние между точкой отрыва от площадки и точкой приземления при прыжке по направлению к щиту должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволит избежать столкновения с соперником.

Примерные упражнения для разучивания

1. Имитация броска (без мяча).
2. Броски мяча партнеру, находящемуся на расстоянии 3-4 м.
3. Броски мяча по кольцу, стоя напротив него на расстоянии 3-4 м.
4. Броски мяча после передачи в движении.
5. Броски мяча после ведения.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Броски после скоростного ведения мяча.
2. Броски мяча после обводки стоек.
3. Броски мяча после передач с различных точек площадки.
4. Броски через пассивно стоящего защитника после ведения мяча.
5. Броски мяча при противодействии полупассивного защитника.

Основные ошибки

1. Неправильный вынос мяча перед броском, в результате чего получается толчок мяча.

Причины. Мяч располагается низко у правого плеча, локоть бросающей руки опущен; мяч не лежит на ладони и пальцах, локоть поддерживающей руки расположен близко к телу.

Методика исправления. Располагать мяч на уровне головы на передней части ладони и пальцах бросающей руки, все звенья которой выдержать на одной линии, не отклоняющейся от вертикали. Другой рукой поддерживать мяч сбоку или снизу. Перед выпуском мяча пальцы поддерживающей руки направить вверх. При выпуске мяча бросающую руку вытянуть в направлении кольца, мяч выпускать, направляя его указательным пальцем. Мяч в полете должен вращаться в обратную сторону. Многократно выполнять упражнения для разучивания № 1, 2, 3.

2. При бросках после движений приземление происходит далеко от места отталкивания.

Причины. При остановках перед броском нет стопорящего шага и отклонения корпуса назад.

Методика исправления. Обратить внимание на широкий стопорящий шаг и отклонение корпуса назад перед приставлением второй ноги. На полу начертить круг, в котором игрок должен остановиться перед прыжком и приземлиться после броска. Вначале упражнение выполнять без мяча, затем - с мячом.[1.с.44]

3.1.5. Классификация тактики игры

В каждом конкретном виде спортивных игр существует определенное количество разнообразных тактических действий и систем игры, как в нападении, так и в защите. Каждая из них предполагает индивидуальные, групповые и командные тактические действия игроков.

Индивидуальные тактические действия

Под индивидуальными тактическими действиями понимаются действия одного игрока, направленные на решение определенной задачи в данный момент игры. Они являются частным проявлением командных тактических действий и предполагают действия без мяча (шайбы) и с мячом (шайбой).

Индивидуальные тактические действия по своей сущности в командных видах спорта носят однотипный и постоянный характер в течение всей игры, например: выбор места на площадке (поле), освобождение от соперника, различные смещения или перемещения, выход на удар (бросок), выбор способа нападения и защиты, своевременное и эффективное их применение и т. п. Эффективность их в нападении и защите связана с проявлением игровой активности, разумной инициативы, с умением видеть площадку (поле), правильно оценить игровую ситуацию и мгновенно принять оптимальное решение.

Индивидуальные действия являются фундаментом при овладении умением взаимодействовать с двумя и более партнерами. Воспитывается оно в групповых и командных тактических упражнениях.

Групповые тактические действия

Под групповыми тактическими действиями понимается взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих часть командной задачи в виде тактических комбинаций в ходе игры и при стандартных положениях.

Командные тактические действия

Командные тактические действия - это взаимодействие всех игроков команды, осуществляемое для выполнения определенных задач в нападении и защите, расстановкой на площадке (поле).

Тактика игры в баскетбол зависит

Специфика игры в командных видах позволяет условно разделить командные тактические действия в нападении и защите, хотя они тесно взаимосвязаны. Изучение командных действий связано с определенными функциями игроков и их от уровня технического мастерства игроков.

Чем выше уровень технического мастерства игроков, тем больше возможностей для реализации тактических действий. Для организации действий команды и решения задач в ходе игры баскетболисты по игровым функциям подразделяются на центровых игроков, крайних нападающих, защитников. Кроме того, в настоящее время среди защитников выделяются атакующие защитники, активно участвующие в атаках кольца вплоть до борьбы за отскок у щита соперника, и задние защитники, участвующие преимущественно в розыгрыше мяча и страховке тыла команды, а среди центровых - первые (основные) центровые, действующие преимущественно на острие атаки вблизи щита соперника, и вторые центровые, свободно маневрирующие в районе линии штрафного броска и часто атакующие кольцо с ходу. Тактика игры в баскетбол включает 2 раздела - тактику игры в нападении и тактику игры в защите. Каждый из них, в зависимости от организации действий игроков, включает индивидуальные, групповые и командные тактические действия (схема 2).

Выбор места при индивидуальных тактических действиях без мяча в нападении предполагает отрыв от опекающего соперника и выход на свободное место. Индивидуальные тактические действия с мячом при передачах включают выбор способа передачи, траектории, скорости и направления полета мяча; при ведении - изменение траектории отскока мяча от поверхности площадки, изменение направления и скорости ведения мяча,

обводку противника; при бросках мяча в корзину - выбор способа броска, траектории, скорости и направления полета мяча; при обманных действиях (финтах) - выбор способа финта в зависимости от действий соперника и последующих приемов игры.[1.с.57]

Тактические комбинации при групповых тактических действиях в нападении могут осуществляться с применением заслонов (действия, с помощью которого игрок атакующей команды освобождает своего партнера от опекающего его противника) и без них, наведения, при встречных и скрестных передвижениях. Наиболее распространенными являются тактические комбинации "передай мяч и выходи", "двойка", "тройка", "малая восьмерка".

Тактические комбинации при стандартных положениях могут осуществляться при вбрасывании мяча в игру из-за лицевой и боковой линий, при начальном, спорном и штрафных бросках.

В командных тактических действиях в нападении при быстром прорыве в первом эшелоне активно действуют спортсмены, располагающиеся ближе к щиту противника, - первая линия защиты, которые обычно и завершают атаку. При эшелонированном прорыве все игроки команды действуют активно, и любой из них может завершить атаку.

При позиционном нападении команда может применять различные варианты расстановки игроков в две или три линии: три игрока впереди - два сзади (3-2); два впереди - три сзади (2-3); два впереди - один в середине - два сзади (2-1-2) и т. д.

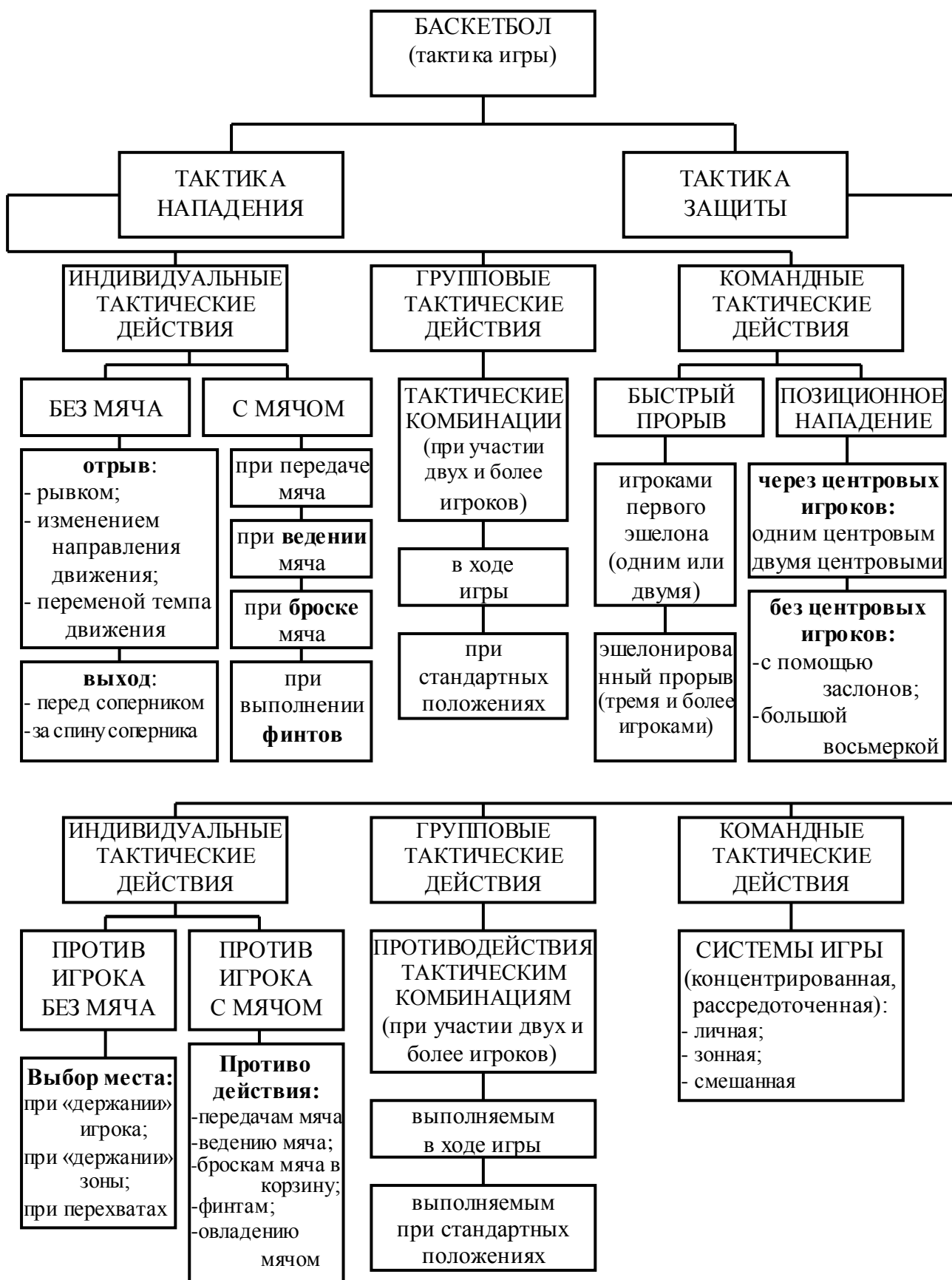


Схема 2. Тактика игры в баскетбол

Выбор места против игрока без мяча при индивидуальных тактических действиях в защите зависит от способа игры в защите: личного или зонного, а также от готовности на перехват мяча при передаче мяча противниками друг другу. Противодействие игроку с мячом осуществляется в виде вырывания и выбивания мяча из рук нападающего, выбивания при ведении его противником, отбивания и накрывания при бросках мяча в корзину. Противодействие тактическим комбинациям при групповых тактических действиях в защите в ходе игры и при стандартных положениях производится подстраховкой защитников друг другом, переключением при попадании под заслон, проскальзыванием при наведении, групповым отбором мяча двумя, реже тремя игроками у противника, владеющего мячом.

Как личная, так и зонная система защиты при командных тактических действиях может быть концентрированной (с активными действиями защитников против нападающих в определенной зоне, например в области штрафного броска и т. д.) и рассредоточенной (с активными действиями защитников против нападающих, например, по всему полю). При зонной защите используется зонный прессинг, а также несколько разновидностей расположения игроков в зоне, наиболее распространенными из которых являются следующие: два игрока впереди - три сзади (2-3), один впереди - три в середине - один сзади (1-3-1), два впереди - один в середине - два сзади (2-1-2), три впереди - два сзади (3-2).

При смешанной защите предполагается использование двух принципов противодействия - личного и зонного. Одни игроки опекают персонально самых опасных игроков противника, другие действуют в зоне.

3.1.6. Обучение тактическим действиям

В данном разделе рассматриваются методические особенности обучения некоторым тактическим действиям в баскетболе, показана последовательность применения упражнений для разучивания групповых и командных тактических действий в нападении.

Разучивание заслона (группового тактического действия)

Под заслоном понимается тактическое действие игрока, имеющее целью временно освободить партнера от защитника. Заслоны делятся на внешние и внутренние. Внешний заслон - когда заслоняющий игрок становится между партнером и соперником; внутренний - когда заслоняющий становится сбоку или сзади соперника, который «держит» партнера.

Внешний и внутренний заслоны могут применяться в зависимости от игровой ситуации в двух формах - неподвижной (когда заслоняющий игрок преграждает путь сопернику стоя на месте) и подвижной (когда заслоняющий игрок, преградив путь сопернику, продолжает двигаться перед ним по его пути).

Успех заслона зависит от согласованных действий двух игроков, которые должны понимать, когда тактически грамотно и технически правильно его применить.

Примерные упражнения для разучивания

1. Одна группа обучаемых находится возле круга области штрафного броска, другая перпендикулярно ей возле боковой линии. В роли защитника - преподаватель. Выполнение внутреннего и наружного заслонов без мяча с имитацией броска и подбором мяча или с проходом для атаки корзины.

2. В парах. Обучаемые, перемещаясь от центрального круга к защитнику, находящемуся у линии штрафного броска, передают мяч друг другу. Игрок с мячом, приблизившись к защитнику, передает мяч своему партнеру, а сам ставит заслон. Игрок, получивший мяч, используя заслон, обходит защитника и атакует корзину.

В этих упражнениях преподаватель исправляет ошибки обучаемых в постановке заслона и взаимодействии нападающих игроков.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Два нападающих против одного защитника. Упражнение выполняется с правой и с левой стороны зоны штрафного броска в двух колоннах, защитник находится возле зоны штрафного броска. Игрок, владеющий мячом,

приблизившись к защитнику, передает мяч своему партнеру и ставит заслон. Используя заслон, нападающий атакует корзину, и осуществляет подбор мяча, затем передает мяч очередному игроку в колонне, а сам выступает в роли защитника и т. д.

2. Три нападающих и один защитник. Защитнику, опекающему игрока нападения, второй нападающий ставит заслон. Используя заслон своего партнера, игрок нападения приближается к зоне штрафного броска, получает мяч от третьего нападающего, атакует корзину и осуществляет подбор мяча.

Основные ошибки

1. Игрок выполняет заслон в медленном темпе, раскрывая тактический замысел защитнику, или производит его в быстром темпе, в связи с чем партнеры не успевают использовать заслон как преимущество.

Причина. Не развито чувство своевременного принятия решения для передвижения и остановки.

Методика исправления. Основное внимание сосредоточить на многократном выполнении заслонов в медленном и быстром темпе с пассивным, а затем активным сопротивлением защитника.

2. Игрок при заслоне блокирует защитника руками или ногами.

Причина. Игрок не знает основные правила соревнований.

Методика исправления. Изучать правила соревнований; с конкретным разбором действий защитников и нападающих.

Разучивание «быстрого прорыва» (командного тактического действия)

«Быстрый прорыв» - это система стремительного нападения, которая характеризуется быстрыми действиями игроков с момента получения мяча до завершения атаки против неорганизованной обороны соперника.

«Быстрый прорыв» может осуществляться при введении мяча в игру, после перехвата мяча или овладения им при отскоке.

Атака при «быстром прорыве» состоит из трех быстро протекающих фаз: начало атаки, ее развитие и завершение. Поэтому разучивание

осуществляется по фазам.

Примерные упражнения для разучивания фазы «начало атаки»

1. Построение обучаемых парами у щита. Один из обучаемых выполняет бросок со средней дистанции в щит и идет на подбор мяча, другой в это время уходит в «отрыв» к противоположному щиту, получая передачу для завершения упражнения броском в корзину.

2. Построение обучаемых тройками у щита. Обучаемый, располагающийся в центре, бросает мяч в щит и после отскока ловит его. Двое других обучаемых уходят в «отрыв» к противоположному щиту ближе к боковым линиям. Передача следует ближайшему, а затем тому, кто оказался у щита. Упражнение завершается броском в корзину.

Примерные упражнения для разучивания фазы «развитие атаки»

1. Построение обучаемых в трех колоннах у лицевой линии. Обучаемый, находящийся в центре, передает мяч обучаемому, находящемуся справа от него, а сам бежит к противоположному щиту. Затем мяч передается выбежавшему обучаемому, который находился слева. Он отдает его любому из первых двух обучаемых, которые заканчивают упражнение броском мяча в корзину после остановки, либо после ведения мяча.

2. Упражнение выполняется аналогично первому, но после скрестного передвижения.

3. Построение такое же, как и в упражнении № 1. Преподаватель бросает мяч в щит. Один из обучаемых овладевает мячом после отскока и ведет его до тех пор, пока кто-то из партнеров не выбежит вперед. Затем передает мяч для завершения атаки броском в корзину.

Завершающая фаза атаки специально не разучивается, так как характеризуется созданием на половине соперника численного преимущества и равенства игроков. Здесь обычно применяются тактические навыки, полученные при изучении групповых тактических действий и применяемые сообразно игровой ситуации.

4. Закрепление «быстрого прорыва» в учебных играх. Установка на

игру: преимущественное использование «быстрого прорыва». Первый случай: при положительном завершении «быстрого прорыва» дополнительно для нападающей команды дается возможность повторной атаки; второй - команда, результативно завершившая «быстрый прорыв», премируется дополнительно двумя очками.

Основная ошибка

Несвоевременная передача мяча после подбора, следствием чего является медленное начало атаки.

Причина. Недостаточное умение выбрать момент и направление передачи мяча игроку, устремляющемуся в «отрыв».

Методика исправления. Основное внимание сосредоточить на правильном выборе позиции после подбора мяча для его передачи, для чего более детально объяснить действия и показать место игрока, осуществляющего передачу.[1.с.82]

3.2. Волейбол

3.2.1. Сущность и характеристика игры

Сущность игры в волейбол состоит в том, что игроки одной команды перебрасывают мяч руками через сетку на сторону соперника так, чтобы он коснулся пределов площадки. Противоположная команда при этом стремится отбить мяч таким образом, чтобы он, не касаясь земли, перелетел на сторону противника.

Волейбол - одна из наиболее распространенных и популярных игр в мире. Простота правил, несложность спортивного инвентаря, достаточная легкость дозировки нагрузки, обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, большая зрелищность, коллективизм позволяют заниматься данным видом спортивных игр лицам от школьного до пожилого возраста. Его можно использовать как оздоровительное средство и средство лечебной физкультуры.

Вместе с тем волейбол как вид спорта характеризуется динамичностью и большими физическими нагрузками, что позволяет считать его одним из эффективных средств всестороннего физического воспитания.

Занятия волейболом способствуют развитию таких физических и психических качеств, как ловкость, быстрота и точность реакции и действий, устойчивость к укачиванию, распределение и быстрое переключение внимания, эмоциональная устойчивость, пространственная ориентировка, смелость, решительность, находчивость, инициатива и коллективизм.

3.2.2. Краткая историческая справка

Волейбол впервые появился в 1895 г. в США как одна из разновидностей подвижных игр с мячом. Автором игры был преподаватель физической культуры одного из колледжей Вильям Морган.

Превращение волейбола в официальную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований произошло в период с 1917 по 1925 г., но широкого распространения до второй мировой войны на международной арене волейбол не получил.

В 1947 г. была образована Международная федерация волейбола (ФИВБ). В 1948 г. в Риме впервые разыгрывается первенство Европы по волейболу среди мужских команд, а первый чемпионат Европы для женских команд и мира для мужских команд проводится в 1949 г. в Праге.

В 1957 г. на 53-й сессии МОК волейбол был признан олимпийским видом спорта и в 1964 г. впервые включен в программу XVIII Олимпийских игр в Токио как для мужских, так и для женских команд. С 1965 г. проводится розыгрыш Кубка мира среди мужских команд, с 1990 г. - Кубок федераций. В связи с бурным развитием пляжного волейбола, характерными особенностями которого является проведение игр на песчаных площадках под открытым небом (состав команды - 2 человека), Международной федерацией волейбола принято решение проводить соревнования на первенство мира по нему с 1987 г.

В настоящее время спортивный календарь ФИВБ включает следующие регулярно проводимые официальные соревнования для мужских и женских команд:

- волейбольные турниры по программе Олимпийских игр - один раз в четыре года;
- чемпионат мира - один раз в четыре года, через 2 года после Олимпийских игр;
- Кубок мира - один раз в четыре года, на следующий год после Олимпийских игр;
- чемпионат Европы - один раз в два года, каждый нечетный год;
- Кубки европейских команд - чемпионов и обладателей кубков - ежегодно для клубных команд.

В настоящее время Международная федерация волейбола насчитывает в своих рядах более 180 стран.

В нашей стране волейбол появился в начале 20-х годов среди молодежи центральных городов России и Дальнего Востока, где им также занимались и студенты учебных заведений. В 1925 г. в Москве городским советом физкультуры разработаны и утверждены первые официальные правила по этому виду спортивных игр, а в 1926 г. проведены первые соревнования по ним. В 1928 г. в Москве проведен всесоюзный чемпионат, разыгранный по программе первой всесоюзной спартакиады. В 1932 г. при Всесоюзном совете физической культуры была создана секция волейбола, прообраз будущей федерации волейбола, с 1933 г. регулярно начинают проводиться первенства страны (вначале - между сборными командами городов, а с 1938 г. между командами спортивных обществ). Кубок страны по волейболу разыгрывается с 1950 г., а турниры по программе летних спартакиад - с 1956 г. В настоящее время в нашей стране проводятся следующие соревнования среди мужских и женских команд:

- первенство среди клубных команд обществ, ведомств и организаций - ежегодно;

– Кубок среди команд высшей и первой лиги - ежегодно.

Начало выступлений советских волейболистов на официальных международных соревнованиях относится к 1947 г. В 1948 г. Всесоюзная секция по волейболу вступила в члены Международной федерации (ФИВБ). В официальных соревнованиях на первенство Европы и мира сборные команды страны, как мужская, так и женская, начали выступать с 1949 г. и с тех пор являются неоднократными победителями первенств Европы, мира, Олимпийских игр, Кубка мира. Сильнейшие клубные команды страны, такие, как мужские: «Зенит» (Казань), «Динамо» (Москва), «Белогорье» (Белгород), «Автомобилист» (Ленинград), женские: «Динамо» (Москва), «Уралочка» (Свердловск), «Динамо» (Казань) являлись неоднократными победителями соревнований Кубка европейских чемпионов и Кубка обладателей кубков.[3.с.10]

3.2.3. Классификация техники игры

Техника игры в волейбол состоит из двух разделов: техники нападения и техники защиты. Каждый из разделов включает две группы приемов: технику передвижений и технику владения мячом (противодействия). В каждую из них входят отдельные приемы, способы и условия их выполнения (схема 3).

В ходе игры на площадке волейболист все время (с начала и до конца игровой фазы) должен находиться в стартовой стойке. По степени сгибания ног стойки могут быть низкими, средними и высокими. В защите используются все виды стоек, а в нападении большей частью - средняя и высокая. Передвижения, выполняемые на площадке в виде ходьбы и бега, могут осуществляться обычным и приставным шагом вперед, назад, в стороны.

Если нижние подачи мяча выполняются только с места, то верхние могут выполняться и после перемещения, а верхняя прямая подача - еще и в прыжке.

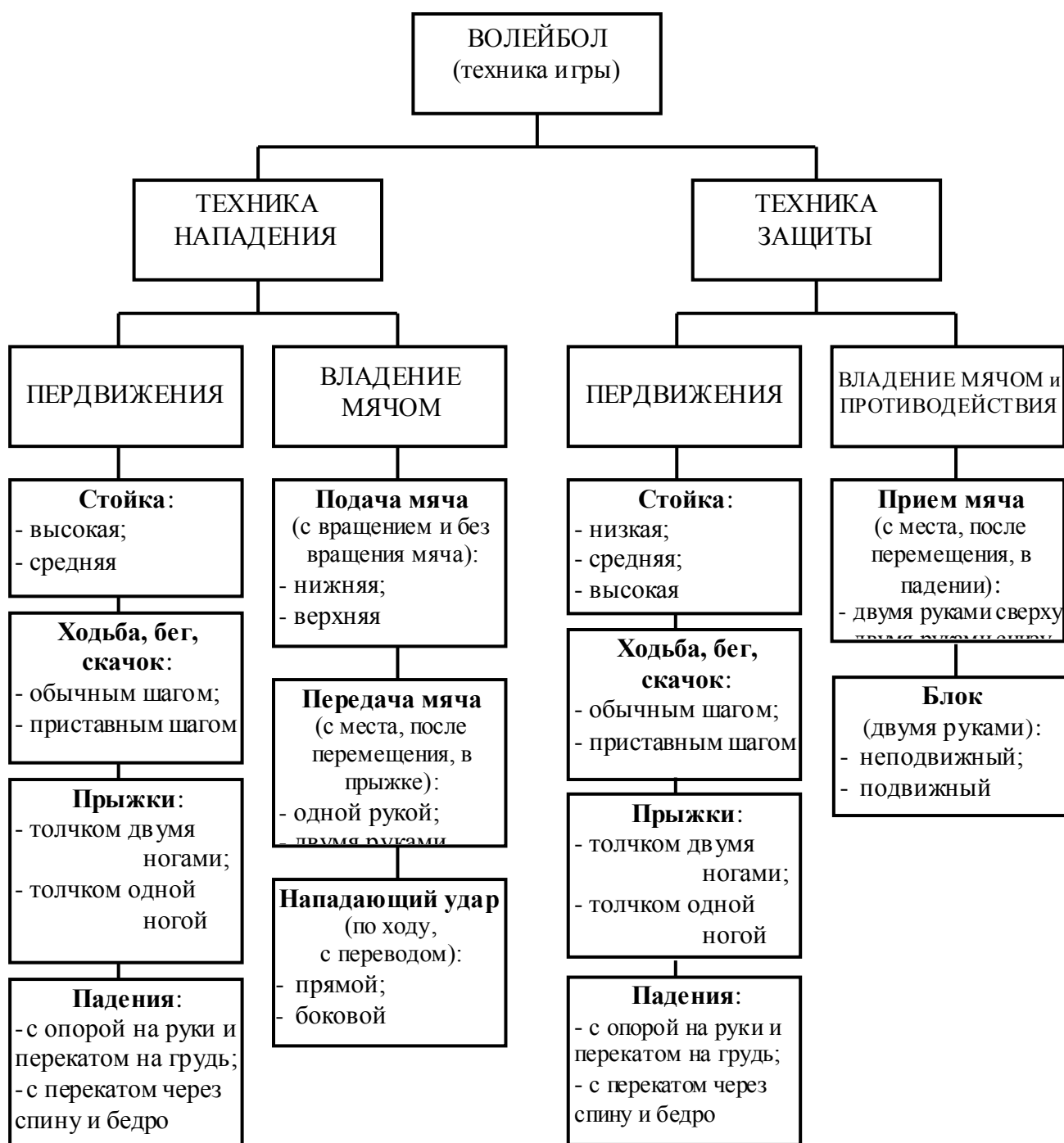


Схема 3. Техника игры в волейбол

Передачи мяча в ходе игры могут выполняться игроком как вперед, так и назад, далеко от сетки и близко к ней, по высокой, средней, низкой, укороченной, короткой и длинной траекториям полета, медленными и ускоренными (взвешенными, полупрострельными и прострельными).

Нападающие удары могут выполняться с различных передач, причем боковой нападающий удар - большей частью со средних и высоких передач

далеко от сетки.

Прием мяча в ходе игры с подач и нападающих ударов осуществляется в основном двумя руками снизу и может выполняться после перемещения, как в опорном положении, так и в падении на спину, бедро - спину, а одной рукой – далеко летящих от волейболистов мячей в падении с опорой на руки с последующим приземлением на грудь, живот, бедра.

Блок может выполняться различными способами против прямого и бокового нападающих ударов.

3.2.4. Обучение техническим действиям волейбола

В данном разделе обучение основным техническим приемам рассматривается на примере передачи мяча двумя руками сверху, приема мяча двумя руками снизу, верхней прямой подачи, прямого нападающего удара и блока.

Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча - технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Передачу мяча двумя руками сверху выполняют из стойки волейболиста: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки согнуты в локтевых суставах и выставлены вперед, кисти отведены назад, развернуты друг к другу, образуя своеобразный ковш. Основную роль при передаче мяча выполняют первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев.

Передача начинается с разгибания ног, туловища, рук и кистей рук в лучезапястном суставе и эластичного движения пальцев для придания мячу нужного направления полета.

Примерные упражнения для разучивания

1. Занимающиеся принимают исходное положение для передачи мяча. При этом необходимо обращать внимание на постановку ног и степень их

сгибания, положение туловища, рук и кистей с разведенными пальцами и оптимальное их напряжение.

2. То же, но после перемещения в различных направлениях.

3. Игроки принимают исходное положение для передачи. Партнер вкладывает мяч в руки игрока, контролируя положение кистей и расположение пальцев на мяче. Упражнение выполняется в парах.

4. Один игрок набрасывает мяч, другой принимает исходное положение для передачи и ловит мяч на правильно расставленные пальцы. Упражнение выполняется в парах.

5. То же, но с перемещениями под летящий мяч, подброшенный партнером вверх и несколько вперед или в сторону (вправо, влево).

6. Занимающийся подбрасывает мяч над собой, принимает исходное положение и выполняет передачу сверху двумя руками своему партнеру.

7. Один набрасывает мяч другому, стоящему в исходном положении, а тот выполняет прием и передачу.

8. То же, но с перемещениями под летящий мяч, брошенный партнером вверх и несколько вперед или в сторону (вправо, влево).

9. То же, но один из игроков ударяет мяч о пол, другой перемещается под мяч после отскока и передает его партнеру.

10. Передача мяча выполняется в парах двумя руками сверху. Расстояние между занимающимися - 2,5-3 м.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Передача мяча двумя руками сверху в парах на различные расстояния (перед игроком, за него, в стороны), а затем - передачи, разные по высоте и скорости полета мяча. Расстояние между занимающимися – 4-9 м.

2. То же, но с передачей мяча над собой.

3. Передача мяча партнеру двумя руками сверху у тренировочной стенки.

4. То же, но после передачи над собой.

5. Прием и передача мяча двумя руками через сетку партнеру.

6. То же, но после передачи над собой.

7. Прием и передача мяча двумя руками сверху по зонам 6-3-4(2)-6. Мяч из зоны 6 передается в зону 3, из зоны 3 - в зону 4(2), а затем из зоны 4(2) возвращается в зону 6. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2).

8. То же, но с перемещениями в направлении передачи.

Основные ошибки

1. При перемещении несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении).

Причины. Отсутствие наблюдения за мячом, чрезмерно напряженное исходное положение до перемещения, замедленное начало передвижения к мячу.

Методика исправления. Добиваться от занимающихся внимательного наблюдения за мячом, в зависимости от чего своевременно определять место выполнения первой передачи. Применять упражнения в рывках, производимых в разных направлениях по звуковым и зрительным сигналам; упражнения с мячом; игры и эстафеты с акцентом на принятие правильного исходного положения для передачи.

2. В исходном положении недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища (значительно наклонено вперед или откинута назад), широко разведены руки, слишком низкое или слишком высокое положение кистей.

Причины. Недостаточно отработано принятие исходного положения.

Методика исправления. Необходимо вырабатывать удобную, свободную стойку с предварительными небольшими переступаниями на передней части стопы; запрещать (часто наблюдаемую в практике) стойку с излишним наклоном туловища вперед. Применять игровые упражнения и эстафеты, делая акцент на правильное исходное положение.

3. В ударном движении при передаче несогласованные движения звеньев тела, расслабленные пальцы, неполное выпрямление рук при встрече и сопровождении мяча.

Причины. Нет слитного своевременного движения ног, туловища, рук (например, ноги уже выпрямлены, а руки согнуты, или ноги согнуты, а руки уже выпрямлены) и завершающего движения предплечья и кистей.

Методика исправления. Выбатывать более широкие и плавные движения путем применения бросков набивных мячей и передач мяча из более глубокой (низкой) стойки с полным и своевременным выпрямлением и вытягиванием плеч и рук за мячом; применять упражнения на точность у стены, делая акцент на завершающее движение кистей. Ошибки необходимо исправлять только индивидуально, для чего использовать повторные показы, объяснения, подводящие упражнения.

Прием мяча двумя руками снизу

Прием мяча - технический прием, позволяющий принимать сильные и планирующие подачи и нападающие удары.

При приеме мяча двумя руками снизу руки выставлены вперед-вниз, локти максимально приближены друг к другу, предплечья супинированы, кисти вместе, туловище расположено вертикально или слегка наклонено вперед. Движения руками при приеме производятся только в плечевых суставах, мяч принимается на предплечье ближе к кистям рук.

Примерные упражнения для разучивания

1. В стартовой стойке занимающийся, сложив кисти рук удобным хватом и разворачивая предплечья наружу, выпрямляет руки в локтевых суставах.

2. То же, но занимающиеся имитируют прием мяча двумя руками снизу.

3. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру передачей. Расстояние между занимающимися – 3-4 м.

4. То же, но после передвижения вперед, вправо и влево.

5. Игрок ударяет мяч о пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая мяч партнеру передачей.

6. Игрок выполняет прием мяча двумя руками снизу, подбрасывая его над собой и перемещаясь по площадке.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Прием мяча двумя руками снизу у стены (тренировочной стенки).

2. Прием мяча двумя руками снизу. Расстояние между занимающимися – 5-8 м.

3. То же, но с выполнением приема мяча снизу над собой и последующей его передачей партнеру двумя руками сверху.

4. Один игрок располагается спиной к сетке в зоне нападения, другой - в зоне защиты. Прием мяча двумя руками снизу осуществляется игроком зоны нападения с последующей передачей его в зону защиты после прыжка на блок, а передача мяча партнеру из зоны защиты - двумя руками сверху.

5. Игроки № 1 и 2 попеременно выполняют передачу мяча игроку № 3 двумя руками сверху. Он же возвращает мяч партнерам двумя руками снизу.

Основные ошибки

1. При перемещении несвоевременный выход, при котором игрок не успевает переместиться ближе к летящему мячу и принять нужное исходное положение.

2. В исходном положении неправильное положение туловища (излишний наклон вперед) и рук (согнуты в локтях).

Причины ошибок и методика их исправления при перемещениях и в исходном положении такие же, как и при обучении приему и передаче мяча двумя руками сверху.

3. При приеме попадание мяча на кисти, а не на предплечья, удар по мячу предплечьем одной руки.

Причины. Игрок неправильно выбирает место и принимает мяч, находясь в невыгодном положении, тем самым неправильно подводит руки под мяч.

Методика исправления. Обратить внимание занимающихся на место касания мяча руками (предплечьями). Для определения наиболее выгодного места касания мяча предплечьями производить прием мяча у стены (тренировочной стенки).

Верхняя прямая подача

Подача мяча - технический прием, при помощи которого мяч вводится в игру.

Верхняя прямая подача выполняется из исходного положения - стоя лицом к сетке, ноги - на ширине плеч, левая - впереди. Мяч подбрасывается левой (для левши - правой) рукой не ниже одного метра над головой немного впереди игрока. Одновременно с подбрасыванием мяча вверх правая рука делает замах вверх-назад, тяжесть тела переносится на правую ногу, верхняя часть туловища отклоняется назад, взгляд игрока обращен на мяч до момента удара.

Ударное движение начинается последовательным выпрямлением правой ноги, сгибанием туловища вперед и выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу-сзади, что придает мячу нужное! направление и траекторию полета.

Примерные упражнения для разучивания

1. Имитация изучаемого способа подачи.
2. Подбрасывание мяча рукой вверх до 1 м над головой из стойки волейболиста и ловля его после отскока от поверхности площадки.
3. То же, но после подбрасывания мяча вверх сделать замах и выполнить удар вперед-вверх по мячу правой рукой, а левой поймать мяч, подставив ее впереди мяча.
4. Верхняя прямая подача в тренировочную стенку или на партнера с расстояния 5-6 м.
5. То же, но с расстояния 9-10 м. При этом следует обращать внимание занимающихся на согласованность работы звеньев тела, а также на высоту траектории полет; мяча.
6. подача мяча изучаемым способом через сетку с расстояния 5-6 м.
7. То же, но из-за лицевой линии.
8. Поочередное выполнение подачи через сетку изучаемым способом с места подачи.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Подачи в определенную зону передней или задней линии, в правую или левую часть площадки.
2. Подачи «на силу» или в обозначенную на площадке цель.
3. Верхняя прямая подача через сетку, прием мяча двумя руками снизу, на другой стороне передача над собой и т. д. поочередно.
4. Верхняя прямая подача через сетку в правую половину площадки, прием мяча на другой стороне и передача его в зону 3, из зоны 3 - в зону 4, а из зоны 4 передача через сетку на сторону соперника в зону 6.

Основные ошибки

1. Неустойчивость и нестабильность предварительных движений при подаче, недостаточная сила удара по мячу.

Причины. Неправильное исходное положение ног, туловища и рук перед подбрасыванием, резкое нестабильное подбрасывание мяча на разную высоту, удар по мячу расслабленной кистью и неверные последовательность и направление движения отдельных частей тела при замахе и ударном движении.

Методика исправления. Для исправления исходного положения разъяснить занимающимся важность правильных предварительных движений, их влияние на результат подачи. Так, неустойчивость и неправильность стойки и подбрасывание мяча на разную высоту, далеко назад или вперед, в стороны не позволят в дальнейшем развить силу удара и направить мяч с должной точностью и стабильностью. Поэтому при исправлении ошибок надо вводить зрительные сигналы, например, разрешить начинать подачу только после сигналов: «Можно», «Подача» и т. п. Эти сигналы подаются после принятия игроком правильного исходного положения. Для акцентирования внимания на правильности подбрасывания мяча следует вводить уточняющие звуковые сигналы: «Плавно», «Точнее», «Ниже», «Выше», «Вперед», «Назад» или применять в качестве упражнения многократное подбрасывание мяча.

2. Неточность подачи по направлению и длине (подачи за боковые линии, лицевую линию и в сетку).

Причины. Излишнее закручивание туловища. Неточные попадания по мячу ладонью (срезки). Изолированная работа руки без взаимодействия с туловищем и отсутствием сопровождающего движения в нужном направлении. Неверное касание мяча ладонью. Стремление произвести удар максимальной силой.

Методика исправления. Для устранения указанных ошибок использовать различные подводящие упражнения. В частности, для закрепления правильного взаимодействия при движении туловища, плеч и руки эффективным средством являются броски легких набивных мячей (необходимо требовать от занимающихся соблюдения правильной техники данного способа подачи). Также можно использовать подачи с ударом по подвесному мячу, тогда их производят в замедленном темпе, делая тем самым акцент на отдельные моменты движения, взаимосвязанность и характер работы различных частей тела. [3.с.32]

Прямой нападающий удар

Нападающий удар - технический прием атаки, с мощностью которого перебивают мяч одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

Прямой нападающий удар считается основным способом удара и выполняется в большинстве случаев с разбегу в один - два шага. Последний шаг (стопоходящий) - широкий, в виде скачка, руки - внизу и слегка отведены назад. С резким разгибанием ног туловище рывком вверх выпрямляется, руки энергично делают взмах кратчайшим путем вверх до уровня лица. Замах начинают отведением руки и плеча и прогибанием туловища в пояснице. Удар производится с резким движением туловища и бьющей руки вперед и финальным хлыстообразным движением кисти, которая накрывает мяч сверху. После удара игрок мягко приземляется на согнутые ноги.

Обучение нападающему удару ведется только расчлененным методом:

а) овладение разбегом и прыжком;

б) овладение ударным движением по неподвижному мячу, с собственного подбрасывания, с набрасывания мяча партнером, с передачей партнера;

в) совершенствование в выполнении нападающих ударов.

Примерные упражнения для разучивания

1. Имитация нападающего удара в опорном положении с места, с одного - трех шагов разбега.

2. Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу. Обращать внимание на выпрямление руки при ударе

3. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания мяча у стены (у тренировочной стенки): вначале - с места в опорном положении, а затем - в прыжке с места и с одного шага разбега.

4. Выполнение нападающего удара после разбега и прыжка с набрасывания мяча партнером. Занимающиеся располагаются у стены на расстоянии 6-8 м от нее.

5. Броски мяча одной рукой через сетку после разбега и прыжка.

6. Прямой нападающий удар через сетку с собственного набрасывания после разбега с одного шага.

7. Один игрок находится у сетки, другой - на линии нападения. Выполнение нападающего удара с разбега в 2-3 шага с набрасывания мяча партнером.

8. Игроки с мячами становятся в колонну по одному в зоне 4, один игрок - в зоне 3. Выполнение нападающего удара через пониженную сетку с передачи мяча на удар игроком зоны 3 в зону 4.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Нападающие удары с собственного набрасывания из различных зон в разных направлениях.

2. То же, но с передачи мяча на удар игроком зоны 3 в зону 4 (2, 3).

3. То же, но удары производятся с различной силой в разные зоны площадки.

4. Нападающий удар из зоны 4 (2) против одиночного блока в зоне 2 (4).

5. Нападающие удары после пробегания коротких отрезков, прыжков, блокирования, падений, кувырков и т. д.

Основные ошибки

1. Запаздывание игрока с выходом к мячу или «пробегание» мяча, выход боком к сетке при разбеге.

Причины. Чрезмерно большая длина разбега (более трех - четырех шагов), недостаточное ускорение при перемещении к мячу или излишняя скорость разбега, особенно вначале (резкое начало, замедленное окончание разбега), неправильный выбор места толчка.

Методика исправления. Применять специальные упражнения в быстром перемещении (старты, ускорения, рывки по сигналам), вводить звуковые сигналы с использованием подсчета «раз» (первый шаг), «два» (скачок), «три» (отталкивание). Необходимо производить многократное повторение разбега, соблюдая правильный ритм, перемещаясь по кругу, по сигналу. Вводить разметку шагов для разбега и места отталкивания.

2. Прыжок не вверх, а в длину, из-за чего игрок касается сетки; недостаточно активное движение руками при отталкивании.

Причины. Неправильный выбор места отталкивания Руки в приседе не отводятся назад и не поднимаются по дуге вперед-вверх, а идут сразу в стороны-вверх.

Методика исправления. Упражняться в ударах с различных по длине, высоте и направлению передач. Применять расчлененное обучение: усвоение правильного разбега, приседа, отталкивания с обязательным акцентом на достаточное отведение рук назад и активным махом вперед-вверх вначале без мяча, затем с мячом.

3. Удар согнутой рукой, удары в сетку.

Причины. Неполное выпрямление руки в момент удара, позднее начало замаха, что вызывает укороченное движение руки при ударе за счет ее

сгибания, желание ударить с силой, вследствие чего удар производится согнутой рукой на низкой высоте.

Методика исправления. Производить броски мячей через приподнятую сетку. Применять словесные сигналы («Рука!»). Обращать внимание на характер движения руки при замахе.[3.с.38]

Блок

Блок - технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу в непосредственной близости от сетки после нападающего удара со стороны соперника.

Техника блокирования складывается из перемещения к месту постановки блока, прыжка, постановки рук и приземления. При разучивании блокирования вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее - вынос и постановку рук над сеткой, а затем - перемещение.

Примерные упражнения для разучивания

1. Имитация блока с места у сетки.
2. Расположение игроков по обе стороны сетки. По сигналу - блок с места в прыжке с касанием рук партнера.
3. Имитация блока после перемещения вдоль сетки (вправо и влево). Упражнение выполняется многократно после перемещения в один или два приставных шага.
4. Блок против броска мяча руками через сетку.
5. То же, но блок против нападающего удара с собственного подбрасывания в строго определенном направлении.
6. Расположение игроков с мячами в колонну по одному в зоне 4. Блок против нападающего удара из зоны 4.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Блокирование нападающих ударов со средних и высоких передач в зонах 2, 3 и 4.
2. Блокирование нападающих ударов с таких же передач у краев сетки в зонах 2 и 4.

3. Блокирование нападающих ударов с низких ускоренных и скоростных передач.

4. Блокирование нападающих ударов с далеких от сетки передач.

Основные ошибки

1. Неправильный выбор места прыжка.

2. Прыжок вперед или в сторону.

3. Несвоевременный прыжок (раньше или позже).

4. Широкое разведение кистей.

5. Приземление на прямые ноги без последующего их сгибания.

Причины. Неправильный выбор момента отталкивания без учета характера передачи и особенностей выполнения нападающего удара, неверное исходное положение перед отталкиванием.

Ошибка при выборе места прыжка для блокирования объясняется преждевременным принятием решения блокирующим до окончательного определения характера передачи и места выполнения нападающего удара. Наряду с этим многие занимающиеся вообще невнимательно следят за противником и поэтому начинают перемещаться к месту блокирования уже в момент удара.

В обоих случаях занимающиеся запаздывают с блокированием, не занимают правильного положения и допускают ряд ошибок, перечисленных выше.

Методика исправления. При устранении ошибок надо напомнить занимающимся о необходимости своевременного отталкивания от поверхности площадки, о зависимости начала прыжка от особенностей нападающего удара, характера передачи или удара (высота и длина передачи и Удаление ее от сетки), способа нападающего удара и особенностей нападающего игрока (его рост, высота прыжка, характер замаха, скорость ударного движения). При этом целесообразно многократно повторять блокирование без мяча через 1-2 шага, продвигаясь вдоль сетки боком. Необходимо акцентировать внимание занимающихся на правильном исходном

положении и отталкивании (вертикально вверх). Затем это же упражнение надо выполнять в парах (один партнер имитирует нападающий удар, другой ставит блок). Данное упражнение усложняется путем смены функций у партнеров через раз (один имитирует - другой блокирует, через 1-2 шага функции меняются). При выполнении указанных упражнений важны своевременность и правильность перемещения, а также занятие исходного положения с последующим активным отталкиванием.[3.с.44]

3.2.5. Классификация тактики игры

Для организации действий команды и решения игровых задач волейболисты распределены по функциям на нападающих и связующих игроков. Нападающие игроки, в свою очередь, подразделяются на нападающих первого и второго темпа.

Нападающие первого темпа - это игроки, обладающие стабильными и результативными ударами, выполняемыми обычно с низких передач. Нападающие второго темпа - это универсальные игроки, владеющие нападающими ударами с различных по высоте передач во всех зонах. Связующий игрок - это организатор групповых и командных тактических действий в нападении, хорошо владеющий вторыми передачами в различных ситуациях, который призван направлять комбинационную игру.

Тактика игры в волейбол включает два раздела - тактику нападения и тактику защиты. Каждый из них, в зависимости от организации действий игроков, подразделяется на индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Выбор места при индивидуальных тактических действиях без мяча в нападении осуществляется перемещениями из стартовой стойки.

Индивидуальные тактические действия при подаче мяча заключаются в выполнении подач мяча в незащищенную зону площадки противника, к лицевой линии площадки, на игрока, слабо владеющего приемом подачи, на пути передвижения связующего игрока, выходящего к сетке. При нападающих

ударах индивидуальные тактические действия заключаются в выполнении их с различных по высоте передач над сеткой, в выполнении ударов мимо блока, поверх блока, с отскоком от блока за пределы площадки, в чередовании ударов, выполняемых с большой силой, с ударами на точность, со «сбросами» мяча в незащищенное место площадки.

Индивидуальные тактические действия при передачах мяча заключаются в выполнении скрытых передач и передач, выполняемых с отвлекающими движениями.

Групповые тактические действия в нападении в виде тактических комбинаций могут осуществляться игроками внутри линий, так и с участием игроков разных линий (передней, задней). Они могут выполняться как в два, так и в три касания мяча. Наиболее распространенными являются тактические комбинации «крест» (со скрестным передвижением нападающих игроков), «волна» (при нападении сдвоенным центром по ширине площадки), «эшелон» (при нападении со сдвоенным центром по глубине площадки).

Наиболее простая система игры в нападении при командных тактических действиях - нападение со второй передачи игрока передней линии (зон 3, 2 или 4). Ее недостатком является наличие двух нападающих на линии, тогда как при нападении со второй передачи игрока задней линии, который выходит к сетке из зон 1, 6, 5, - трое нападающих ведут активные действия против блокирующих.

Нападение с первой передачи и откидки благодаря своей внезапности является наиболее результативным, но применяется редко, так как сложно по технике выполнения и требует от игроков высокой технической подготовки.

Выбор места при индивидуальных тактических действиях в защите во многом зависит от групповых и командных тактических действий и обуславливается последующим выполнением защитного технического приема. Индивидуальные действия с мячом при блокировании предполагают выбор способа блокирования, а при самостраховке и при нападающих ударах – выбор способа приема мяча.

Групповые тактические действия в защите осуществляются игроками внутри линий и между линиями и проявляются во взаимодействии защитников между собой, защитников - с блокирующими и страхующими игроками и наоборот.

Командные тактические действия при игре в защите зависят от расположения всех шести игроков на площадке. При системе игры в защите двумя защитниками на задней линии (углом вперед) блокирующие должны надежно закрыть блоком центральную часть площадки у лицевой линии, страховку блокирующих осуществляет игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 выполняют сугубо защитные действия, игрок зоны 4 помогает им в приеме нападающих ударов, выполняемых в его зону.

При системе игры в защите тремя защитниками (углом назад) игрок зоны 6 выполняет сугубо защитные функции, обороняя центральную часть площадки у лицевой линии, принимая мяч после ударов нападающих поверх блока или между рук блокирующих, а игроки зон 1 и 5, помимо оборонительных функций, страхуют игроков, находящихся в зонах 4 и 2, которые помогают им в страховке центра площадки за блокирующими.

3.2.6. Обучение тактическим действиям

В данном разделе показана последовательность применения упражнений для разучивания групповых тактических действий в нападении и командных тактических действий в защите. Обучение индивидуальным тактическим действиям осуществляется при выполнении упражнений по технике игры. Так, например, в процессе совершенствования техники подач в волейболе тактической задачей будет выполнение точных планирующих подач в глубину площадки к лицевой линии, нацеленных скоростных подач на выходящего игрока задней линии для второй передачи, на игрока, слабо владеющего приемом, между игроками или в определенные части зон площадки и т. п.

Разучивание тактической комбинации «крест» в волейболе (группового тактического действия)

Сущность комбинации «крест» заключается в скрестном перемещении нападающих игроков.

Примерные упражнения для разучивания

1. Одна группа обучаемых располагается возле боковой линии между зонами 2 и 1, другая - в зоне 3 ближе к 3-метровой линии нападения. Преподаватель около сетки в зоне 3. Имитация скрестного перемещения игроков зон 3 и 2 по сигналу преподавателя. Первым начинает перемещение игрок зоны 3 и имитирует удар по взлетающему мячу, в это время игрок зоны 2, пересекая несколько позже путь игроку зоны 3, прыгает левее него и также имитирует нападающий удар.

2. То же, но с набрасывания мяча преподавателем.

3. То же, но с передачи мяча преподавателем. То же, но с игроком, выходящим из зоны 1.

Упражнения № 1 - 4 применяются без сопротивления блокирующих и выполняются поточно на обеих сторонах площадки. Смена обучаемых происходит из зоны 3 в зону 2.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Построение обучаемых такое же, как и в упражнении № 1 при разучивании комбинации «крест». Набрасывание мяча выходящему из зоны 1 игроку осуществляют игроки зоны 6. Выполнение комбинации - по сигналу преподавателя

2. То же, но с пассивным сопротивлением блокирующих игроков и подключением для нападающего удара игрока зоны 4.

3. То же, что и в упражнении № 2, но с активным сопротивлением блокирующих игроков.

4. Выполнение комбинации «крест» по заданию преподавателя в учебных играх.

Основные ошибки

Нападающий зоны 3 медленно имитирует удар перед связующим, что затрудняет выполнение скрестного перемещения игроку зоны 2 для нападающего удара, или выполняет перемещение на удар быстро, тем самым раскрывая тактический замысел нападения.

Причина. Неправильный выбор начальной позиции для выхода на удар при взаимодействии со связующим.

Методика исправления. Добиваться правильного исходного положения и своевременного разбега для имитации удара «взлет», для чего дополнительно более детально объяснить и показать взаимодействие игроков при выполнении комбинации.

Разучивание системы игры в защите «углом вперед» в волейболе (командного тактического действия)

Сущность системы игры в защите «углом вперед» (два защитника - на задней линии) заключается в выдвижении игрока зоны 6 вперед для страховки блокирующих и надежной защиты двумя игроками задней линии зон 1 и 5.

Положительным моментом данной системы является простота организации защитных действий команды и равномерное расположение игроков на площадке. Выдвижение вперед игрока зоны 6 усиливает страховку блокирующих и обеспечивает наилучшие условия для перехода от обороны к нападению.

Методика разучивания системы игры в защите «углом вперед» включает три этапа: на первом разучивается взаимодействие защитников между собой, на втором - взаимодействие защитников с блокирующими и на третьем - взаимодействие защитников и страхующих с блокирующими.

Примерные упражнения для разучивания взаимодействия защитников между собой

1. Построение обучаемых в колонну по одному в зонах 1, 6 и 5. У сетки в зоне 3 стоит преподаватель, который выполняет удар в сторону любого из защитников. Защитники осуществляют прием мяча двумя руками снизу и

возвращают его преподавателю. Упражнение можно выполнять одновременно с обеих сторон площадки. Смена защитников происходит в своих зонах после приема мяча, а после серии ударов по сигналу преподавателя они меняются зонами.

2. Построение то же, но прием мяча осуществляется защитниками от нападающих из зоны 4 или 2, которые выполняют нападающий удар с собственного набрасывания.

3. То же, но нападающий удар осуществляется с передачи игрока зоны 3.

4. То же, но с чередованием нападающего удара не в полную силу с обманами.

Примерные упражнения для разучивания взаимодействия защитников с блокирующими

1. Обучаемые в роли защитников располагаются колоннами в зонах 1 и 5, блокирующие - в зонах 4, 3 и 2. С противоположной стороны площадки из зон 4 или 2 выполняется с высокой передачи нападающий удар в зону 1 или 5. Защитники должны определить, на кого из них будет направлен удар, и принять мяч, блокирующие – закрыть зону 6.

2. То же, но нападающий удар чередуется с обманом.

Примерные упражнения для разучивания взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими

1. Нападающий зоны 4 выполняет удар вполсилы в направлении зон 1 и 5. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая нападающий удар в зону 6. Игрок зоны 4 отходит к линии нападения (ближе к боковой линии) и готовится принимать удары по ходу в своей зоне. В это время защитник зоны 5 готовится принимать мяч, посланный по диагонали площадки, задетый руками при блоке или проходящий между рук блокирующих. Защитник зоны 1 готовится принимать удары по задней линии, а защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения.

2. То же, но при нападении соперника из зоны 2 в блоке участвуют игроки зон 4 и 3.

3. То же, что и в упражнениях № 1 и 2, но с чередованием сильного нападающего удара с обманом.

4. Закрепление системы игры в защите «углом вперед» в учебных играх. Установка на игру, преимущественное использование защиты «углом вперед». Вариант: при подъеме мяча в защите игроком зоны 6 команда премируется одним очком независимо от конечного результата в данной игровой ситуации.

Основные ошибки

Неправильный и несвоевременный выбор позиции игроками зон 6, 5 и 1 при страховке блокирующих.

Причина. Неумение определить момент выполнения нападающим игроком обманного удара и передвижение для подъема мяча на прямых ногах.

Методика исправления. Основное внимание сосредоточить на выполнении взаимодействия защитников и блокирующих игроков вначале без нападающего игрока, затем - с нападающим игроком со стороны соперника. Добиваться передвижений в защите игроками зон 6, 5 и 1 в правильной стойке.[3.с.68]

3.3. Футбол

3.3.1. Сущность и характеристика игры

Сущность игры в футбол заключается в том, что каждая из двух играющих команд в рамках правил стремится забить мяч ногами в ворота соперников и отстоять свои ворота в неприкосновенности.

Футбол - подлинно атлетическая игра, в ходе которой футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня его функциональных возможностей, воспитывает морально-волевые качества. Постоянно изменяющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч сопряжены с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.

Футбол может служить хорошим средством физической подготовки. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство

самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча - все это способствует развитию таких физических и психических качеств, как общая, силовая и скоростная выносливость, ловкость, быстрота в действии и реакции, точность реакции и действий, распределение и быстрое переключение внимания, эмоциональная устойчивость, пространственная ориентировка, смелость, решительность и инициатива, коллективизм.

3.3.2. Краткая историческая справка

История футбола своими корнями уходит в глубокую древность. К началу нашей эры относится упоминание об игре в мяч, отдаленно напоминающей футбол. Родиной современного футбола является Англия, где в 1863 г. были впервые опубликованы правила этой игры.

В 1904 г. во Франции была основана Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА), сыгравшая большую роль в развитии футбольных связей и популяризации игры. В 1908 г. футбол официально включен в программу Олимпийских игр, хотя уже на II (1900 г.) и III (1904 г.) Олимпийских играх проводились турниры по футболу, которые ФИФА в 1976 г. признала официальными и объявила победителей олимпийскими чемпионами.

Первый чемпионат мира по футболу был проведен в 1930 г. в Уругвае. Особенно широкое распространение на международной арене футбол получил после второй мировой войны, когда в рамках ФИФА было создано 6 региональных организаций: Европейский союз футбольных ассоциаций (1954 г.), Азиатская футбольная конфедерация (1954 г.), Африканская футбольная конфедерация (1956 г.), Конфедерация футбола Южной Америки (1967 г.), Конфедерация футбола Северной и Центральной Америки и Карибского моря (1961 г.), футбольная конфедерация Австралии и Океании (1966 г.).

В настоящее время под эгидой ФИФА регулярно проводятся следующие официальные соревнования по футболу:

- турнир по программе Олимпийских игр - один раз в четыре года;
- чемпионат мира - один раз в четыре года (через 2 года после Олимпийских игр).

Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) проводит следующие соревнования:

- чемпионат Европы - один раз в четыре года (в год проведения Олимпийских игр);
- Кубки Европейских клубных команд (Кубок чемпионов и Кубок УЕФА) - ежегодно;
- Суперкубок Европы (между командами-победителями турниров Кубка чемпионов и Кубка обладателей кубков) - ежегодно.

В настоящее время Международная федерация футбола объединяет около 170 стран.

В нашей стране футбол появился в 70-х годах прошлого столетия, его завезли английские рабочие.

В 1911 г. был создан Всероссийский футбольный союз, который к концу 1913 г. объединял в своих рядах 138 клубов. В 1912 г. Россия вступила в Международную футбольную федерацию, в этом же году было проведено первенство России, а сборная команда страны приняла участие в V Олимпийских играх, где выступила неудачно, проиграв обе встречи.

После революции благодаря организации Всеобуча футбол получил широкое распространение по всей стране и стал одной из самых популярных спортивных игр. Первое первенство страны состоялось в 1922 г.

В 1936 г. была создана Всесоюзная секция футбола, которая в 1959 г. была преобразована в Федерацию футбола СССР. С 1936 г. стали проводиться соревнования на первенство страны и Кубок СССР между клубными командами.

В 1946 г. Всесоюзная секция футбола вступила в ФИФА, получив, таким образом, право на выступление в официальных международных

соревнованиях. В настоящее время в нашей стране проводятся следующие соревнования по футболу:

- первенство среди клубных команд - ежегодно;
- Кубок среди клубных команд - ежегодно.

Начало выступления наших футболистов на официальных международных соревнованиях относится к 1952 г., а сборная команда страны выступала в турнире по футболу на Олимпийских играх в Хельсинки. С тех пор, выступая в различных международных соревнованиях, сборная команда страны становилась неоднократным победителем и призером Олимпийских игр, первенства Европы.[11.с.11]

3.3.3. Классификация техники игры

Техника игры в футбол состоит из двух разделов: техники игры в нападении и техники игры в защите. Большинство приемов техники игры относится к технике нападения. Каждый из разделов включает 2 группы приемов: технику передвижений и технику владения мячом. В каждую из них входят отдельно приемы, способы и условия их выполнения (схема 4).

Стойка защитника отличается от стойки нападающего большим сгибанием ног. Стойка вратаря в зависимости от игровой ситуации может быть высокой или низкой. Передвижения нападающего осуществляются большей частью лицом вперед, а защитника - лицом и спиной вперед.

Прыжки вверх, вперед, в стороны, назад выполняются толчком одной или двумя ногами; остановки - выпадом и прыжком; повороты - переступанием и прыжком.

Остановка мяча осуществляется ногой (подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы, средней и внутренней частью подъема, бедром), туловищем (грудью и животом), головой (средней частью лба). Причем большинство способов остановок может выполняться на месте, в движении и прыжке.

Ведение мяча осуществляется ногой (ударами по нему серединой и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы и носком), головой (ударами средней частью лба).

Удары по неподвижному, катящемуся или летящему мячу ногой осуществляются внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой с места, с разбегу, в движении, в прыжке, с поворотом через себя «ножницами», с лёта и полулёта. Удары по мячу головой выполняются серединой и боковой частями лба с места, в движении, в прыжке и в падении. Различные способы ударов по мячу ногой и головой могут использоваться как при завершающихся ударах по воротам, так и при передачах мяча партнеру.

Единственным приемом, который полевые игроки могут выполнять руками, является вбрасывание мяча из-за боковой линии в случае выхода его за пределы поля.

При игре в защите полевой игрок использует перехваты мяча, выполняемые ногой, туловищем, головой при выскакивании навстречу мячу из-за спины опекаемого игрока или в направлении поперечной передачи. Кроме того, у игрока, владеющего мячом, он отбирает мяч главным образом в момент его приема или ведения (в выпаде, подкате и толчком плеча).

Техника игры вратаря в нападении после того, как он овладел мячом у своих ворот (или после введения его в игру при выходе за линию ворот), состоит из ударов по мячу ногой, выполняемых с места или в движении (с рук), ведения мяча, сходного со способами ведения мяча ногами полевым игроком, и бросков мяча в поле одной или двумя руками сверху, сбоку или снизу.

Более разнообразен арсенал его технических приемов при защите ворот. Он включает ловлю, отбивание и переводы мяча. Ловля мяча осуществляется снизу, сверху, сбоку. Отбивания и переводы применяются в тех случаях, когда мяч летит в ворота далеко от вратаря. Отбивание мяча осуществляется двумя руками (кулаками), а также ударом кулаком одной руки от плеча или из-за

головы. Иногда отбивание мячей, летящих с близкого расстояния, может производиться и ногами. Если ловля мяча может производиться на месте, в движении, в прыжке, в падении, то отбивание и переводы выполняются в основном в прыжках и в падении.[11.с.24]

3.3.4. Обучение техническим действиям в футболе

В этом разделе рассматриваются следующие основные технические приемы: удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча и техника игры вратаря.

Удары по мячу ногой

В зависимости от того, какая часть ноги касается мяча, различают следующие виды ударов: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, внешней частью стопы, носком, коленом.

Из всего разнообразия этих ударов ниже будет рассмотрена методика обучения двум основным способам: удару по мячу внутренней стороной стопы и удару по мячу средней частью подъема.

Удар по мячу внутренней стороной стопы

Этот способ удара по мячу применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах по воротам с близкого расстояния.

Для выполнения данного технического приема необходимо, чтобы в исходном положении место разбега, мяч и цель находились примерно на одной линии. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота наружу ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение, в котором нога находится во время удара, сохраняется и во время проводки.

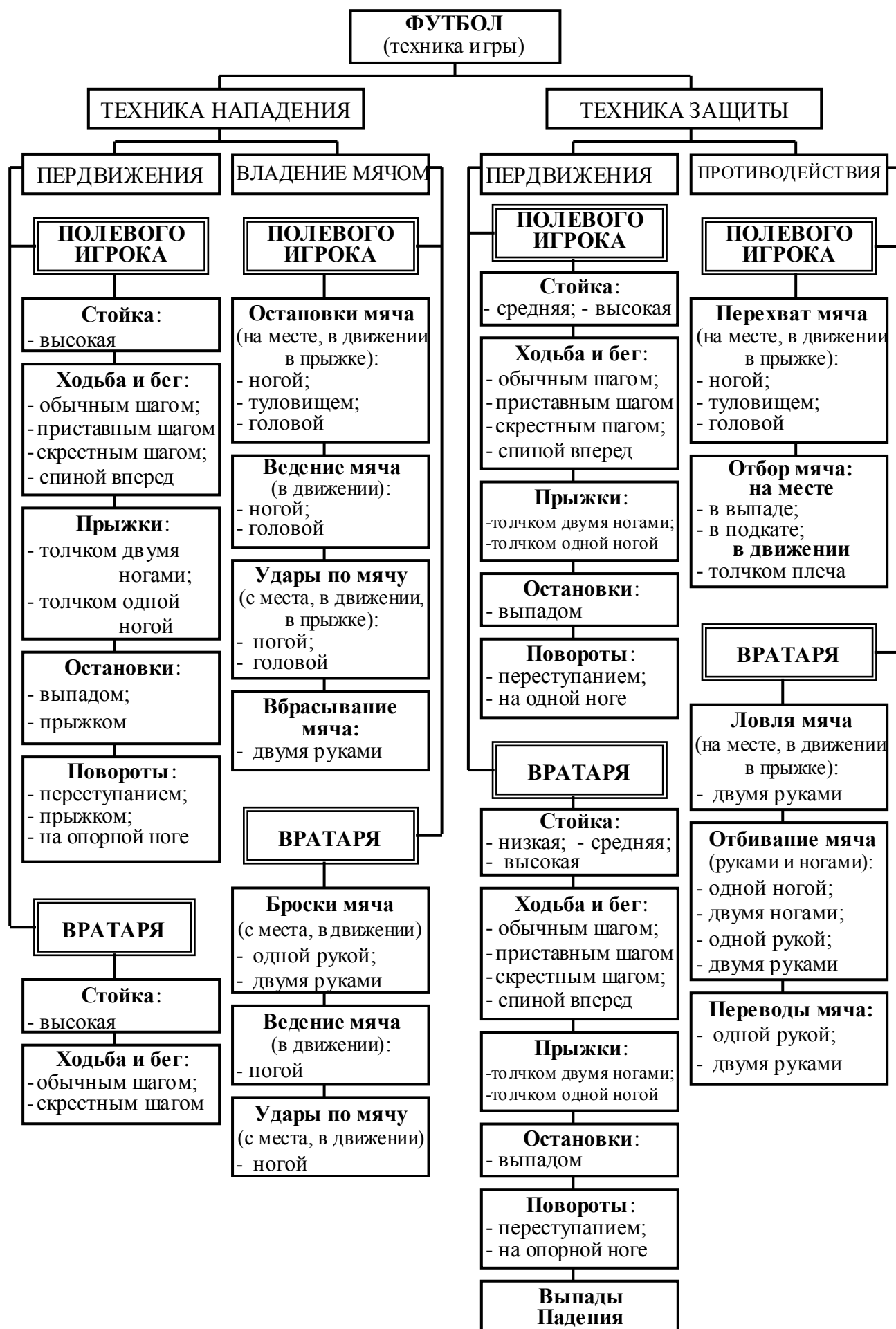


Схема 4. Техника игры в футбол

Примерные упражнения для разучивания

1. Игрок выполняет удар по неподвижному мячу в тренировочную стенку с расстояния 5-6 м.
2. Игрок выполняет удар по воротам, защищаемым вратарем, с расстояния 6-8 м (с задачей направить мяч в руки вратарю).
3. Два игрока передают мяч друг другу, выполняя удары по мячу поочередно правой и левой ногой (расстояние между ними – 6-10 м).
4. Два игрока передают мяч друг другу с расстояния 6-10 м в одно касание поочередно правой и левой ногой.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Передачи мяча в одно касание низом в движении. Игрок передает мяч партнеру, который двигается навстречу мячу, отдает его назад и возвращается в исходное положение.
2. Передачи мяча низом с варьированием расстояния между партнерами (вначале - 2м, затем дистанция увеличивается до 15 м и после вновь сокращается до 2 м).
3. Передачи мяча после ведения в составе группы. Игрок выполняет обводку 5-6 стоек и низом передает мяч партнеру, находящемуся на расстоянии 8-10 м. Тот после остановки мяча выполняет такое же упражнение, но в противоположном направлении и т. д.
4. Удары по мячу в цель, которая нанесена на тренировочной стенке, с расстояния 7-10 м. Отскочивший мяч можно останавливать или выполнять удар без остановки.
5. Игра в квадрате (4 против одного водящего).

Основные ошибки

1. Неточность ударов по направлению.

Причины. Недостаточно развернута в сторону стопа бьющей ноги и не приподнят носок, после удара нога не продолжает движение в его направлении, нет жесткости в звеньях коленного и голеностопного суставов.

Методика исправления. Многократно выполнять удары по мячу,

находящемуся на веревочке в руках игрока, акцентировать внимание на принятии правильного исходного положения.

2. Недостаточная сила удара.

Причины. Слабый замах, неточное попадание по мячу бьющей поверхности ноги.

Методика исправления. Обратить внимание на замах и точное касание мяча бьющей поверхностью ноги.

Удар по мячу средней частью подъема

Данный способ удара по мячу используется при средних и длинных передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по воротам со всех дистанций.

Для выполнения этого технического приема необходимо замах и ударное движение выполнить строго в сагиттальной (передне-задней) плоскости. Опорная нога становится на одном уровне с мячом. Во время ударного движения происходит ее перекат с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Примерные упражнения для разучивания

1. Игрок производит удар по мячу, выпущенному из рук, на высоту 1,5-2 м, ловит мяч и продолжает это же упражнение, выполняя удары поочередно правой и левой ногой.

2. Игрок подбрасывает мяч перед собой и после отскока его от земли бьет по нему правой ногой, затем то же самое - левой ногой и т. д.

3. Два игрока поочередно выполняют удары по мячу с отскока, направляя мяч друг другу и находясь на расстоянии 5-10 м.

4. Игрок набрасывает мяч партнеру, находящемуся на расстоянии 3-4 м от него. Партнер возвращает мяч ударом по нему средней частью подъема.

5. Игрок рукой направляет мяч в правую и левую сторону от партнера. Партнер после перемещения в сторону возвращает мяч ударом средней частью подъема после отскока от земли.

6. Игрок рукой низом направляет мяч партнеру, находящемуся на

расстоянии 10-12 м. Партнер возвращает ударом средней частью подъема.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Два игрока, находящиеся на расстоянии 10-15 м, передают мяч друг другу низом. Удар производится по неподвижному мячу.

2. Игрок набрасывает мяч партнеру, а тот с полуплета возвращает его обратно.

3. Игрок производит удар по воротам с отскока мяча справа и слева поочередно обеими ногами.

4. Игрок производит удар по воротам (мяч лежит на земле) - с расстояния 16-20 м.

5. Игрок производит удар по воротам с расстояния 10 - 15 м после остановки мяча грудью.

Основные ошибки

1. После удара мяч летит недалеко и имеет сильное вращение в обратную сторону.

Причины. Опорная нога ставится не на одном уровне с мячом, удар выполняется не с максимально оттянутым вниз носком.

Методика исправления. Выполнять удары по неподвижному мячу с одного - трех шагов, для правильной постановки опорной ноги сделать отметку на земле.

2. После удара мяч летит в сторону от цели.

Причины. Отклонение ноги при замахе от сагиттальной (передне-задней) плоскости.

Методика исправления. Выполнять удары по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока, с контролем движения ноги во время замаха и удара.

Удары по мячу головой

Различают следующие способы ударов по мячу головой: серединой лба, боковой частью головы, теменной частью головы. По разновидности удары по мячу головой бывают: стоя на месте, в движении без прыжка, в прыжке, в

броске.

Из всего разнообразия этих ударов ниже рассматривается один (основной) способ - удар по мячу серединой лба.

Удар по мячу серединой лба

Этот способ удара по мячу применяется для выполнения передачи мяча на средние и дальние расстояния, а также для удара по воротам с близких и средних дистанций.

Для выполнения технического приема необходимо сделать замах - туловище и голову отклонить назад. Мяч должен быть в поле зрения игрока, поэтому голову запрокидывать не следует. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар следует производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. После проводки движение туловища затормаживается. Сильно наклонять туловище не нужно, так как после удара по мячу головой надо быть готовым к выполнению различных действий и передвижений.

Примерные упражнения для разучивания

1. Игрок без мяча имитирует удар лбом.
2. Игрок из положения стоя выполняет удары по мячу, подвешенному на веревочке.
3. Игрок из положения сидя подбрасывает мяч и направляет его ударом серединой лба партнеру, стоящему в 2-3 м.
4. Игрок набрасывает мяч сидящему партнеру с расстояния 3-4 м, а тот головой возвращает его обратно.
5. Игрок набрасывает мяч партнеру, который головой сбивает его обратно.
6. Три игрока образуют треугольник. Первый бросает мяч второму, а тот головой адресует его третьему. Третий ловит мяч и бросает первому и т. д.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Игрок руками бросает мяч партнеру, а тот направляет его в указанную цель на тренировочной стенке.

2. Игрок руками бросает мяч партнеру и отбегает либо в левую, либо в правую сторону. Партнер головой направляет мяч на ход бросающему игроку.

3. Два игрока бегут параллельно друг другу на расстоянии 3-4 м. Один бросает мяч партнеру, а тот головой возвращает его обратно.

4. Три игрока с двумя мячами стоят на одной линии (центральный - без мяча) на расстоянии 5-6 м друг от друга. Один из них бросает мяч партнеру, стоящему в центре, и тот головой возвращает его обратно. Затем поворачивается на 180°, чтобы отбить головой мяч, брошенный другим партнером, и т. д.

Основные ошибки

1. Мяч после удара головой летит вверх с обратным вращением.

Причины. Игрок перед ударом опускает голову и закрывает глаза, в связи с чем теряется контроль за траекторией полета мяча.

Методика исправления. Проводить жонглирование мячом головой, удары головой мяча в тренировочную стенку.

4. Мяч после удара головой летит тихо и недалеко.

Причины. Игрок перед ударом не отклоняет туловище назад, стоит на прямых ногах, в момент удара нет энергичного движения головой вперед, вес тела не переносится на впереди стоящую ногу.

Методика исправления. Многократно выполнять, удары по подвешенному мячу, обратив внимание на принятие правильного исходного положения и соблюдение всех фаз в процессе удара.

Остановки мяча

Остановки мяча в зависимости от того, какой частью тела игрок соприкасается с ним, осуществляются: ногой, грудью, животом, головой. При этом остановка мяча ногой может производиться подошвой, внутренней стороной стопы, подъемом, бедром.

Остановка мяча внутренней стороной стопы

Этот технический прием используется при остановке катящихся и низколетающих мячей. Для его выполнения необходимо встать лицом к мячу,

вес тела перенести на опорную ногу, которую слегка согнуть. Другую ногу вынести вперед навстречу мячу, стопу развернуть наружу, носок несколько приподнять. В момент соприкосновения мяча и стопы нога мягко отводится назад до уровня опорной ноги.

Движения при остановке низколетающих мячей существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Примерные упражнения для разучивания

1. Игрок останавливает отскочивший от тренировочной стенки и катящийся с небольшой скоростью мяч.

2. Игрок подбрасывает мяч перед собой и останавливает его.

3. Игрок бросает мяч в тренировочную стенку и после отскока выполняет его остановку.

4. Игрок бросает мяч партнеру, находящемуся на расстоянии 5-6 м, и тот останавливает его ногой.

5. То же, но мяч бросается в правую или левую сторону от партнера, который останавливает его соответственно левой или правой ногой.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Игрок бросает мяч в сторону от партнера, который бежит навстречу мячу, останавливает его и делает передачу обратно.

2. Два игрока передают друг другу мяч, находясь на расстоянии 25-30 м, и производят его остановку.

3. Игрок бросает мяч партнеру, находящемуся на расстоянии 5-6 м. Партнер бежит навстречу мячу и останавливает его, поворачиваясь на 180°.

Основные ошибки

1. Катящийся мяч отскакивает от ноги вперед или в стороны.

Причины. В момент остановки соприкасающаяся с мячом нога не отводится назад (в сторону движения мяча) тазобедренный сустав зафиксирован.

Методика исправления. Многократно выполнять упражнение с мячом, находящимся на веревочке в руках игрока. Добиваться мягкого уступающего движения ударной ноги.

2. При остановке опускающегося мяча он проскакивает под ногой.

Причины. Корпус не наклонен вперед, опорная нога - прямая, ударная нога не отведена в сторону, голень не отведена назад, стопа не повернута во внешнюю сторону.

Методика исправления. Многократно останавливать подброшенный перед собой мяч, обращая внимание на правильное исходное положение. В заключительной фазе упражнения нога должна как бы прикрывать отскакивающий от земли мяч.[11.с.40]

Ведение мяча

С помощью ведения осуществляются всевозможные передвижения игрока с мячом для последующей передачи его партнеру или удара по воротам. При ведении используется бег (иногда ходьба) и выполняются в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой или головой. Ниже рассмотрена методика обучения ведению мяча ногой.

Ведение мяча ногой

Это основной технический прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с разной силой.

Различают несколько основных видов ведения, которые наиболее часто используются в игре. При ведении средней частью подъема и носкам осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным можно считать ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

Примерные упражнения для разучивания

1. Игрок ведет мяч внешней частью подъема правой ноги по кругу диаметром около 3 м. На каждый шаг должно быть обязательное касание мяча ногой.
2. То же, но ведение осуществлять левой ногой.
3. То же, но ведение осуществлять внутренней частью подъема правой ноги.
4. То же, но ведение осуществлять левой ногой.
5. Игрок ведет мяч по «восьмерке» вокруг двух стоек, отстоящих друг от друга на расстоянии 4-5 м. Вокруг первой стойки ведение осуществлять внешней частью подъема правой ноги (по часовой стрелке), а вокруг другой стойки внешней частью подъема левой ноги против часовой стрелки.
6. То же, но ведение осуществлять внутренней частью подъема.
7. Игрок ведет мяч по «слаломной» дорожке (6-8 стоек на расстоянии 2 м друг от друга) внешней частью подъема поочередно правой и левой ногой.
8. То же, но ведение осуществлять внутренней частью подъема.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Игрок ведет мяч по прямой линии, резко останавливает его подошвой, затем продолжает ведение (и так несколько раз).
2. Несколько игроков водят мячи в пределах ограниченной площадки. Одному из них дается задание попасть своим мячом по мячу любого из партнеров. В случае попадания мяча «осаленный» игрок - становится водящим.
3. Один игрок широко расставляет ноги, другой с мячом медленно приближается к нему, проталкивает мяч между ног, обегает партнера слева и продолжает ведение. Примерно через 10 м игрок поворачивается и продолжает упражнение, но обегает партнера с правой стороны.
4. Игроки водят мячи в площадке, ограниченной по углам четырьмя стойками с цифрами. Тренер называет цифру, игроки с мячами устремляются к соответствующей стойке

5. Игроки водят мячи, используя все возможные варианты (в различных направлениях, со сменой водящей ноги и т. д.).

Основные ошибки

1. При ведении мяч отскакивает далеко вперед или в сторону.

Причины. Слишком напряжен голеностопный сустав, удар наносится не под мяч, а несколько выше, закреплена верхняя часть туловища.

Методика исправления. Упражнение выполнять вначале шагом или медленным бегом. Можно применять подспущенный мяч или привязать его к веревочке, другой конец которой держать в руке.

2. При ведении игрок проскакивает вперед, оставляя мяч сзади.

Причины. Несоответствие скорости движения мяча и игрока, неправильная постановка ноги, касающейся мяча.

Методика исправления. Упражнение выполнять вначале шагом, акцентируя внимание на постановку ноги, затем постепенно увеличивать темп выполнения. [11.с.54]

Техника игры вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади. Кроме того, в процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

В технику вратаря входит следующая группа приемов: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от игровых условий эти технические приемы имеют свои разновидности. Ниже будет рассмотрена методика обучения ловле мяча.

Ловля мяча

Ловля мяча - основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направлений, траектории и скорости полета мяча его ловят снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

Примерные упражнения для разучивания

1. Два вратаря становятся друг против друга на расстоянии 5-6 м. Один бросает мяч другому по земле или воздуху, тот ловит и возвращает мяч назад тем же способом. Мяч посылается по сигналу тренера с различной силой и на разной высоте.

2. То же, но мяч посылается ударами ноги.

3. Вратарь ловит мячи, бросаемые рукой с расстояния 6-8 м по земле и воздуху вправо и влево от него.

4. То же, но мяч посылается ударом ноги.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Вратарь стоит лицом к тренировочной стенке (щиту) на расстоянии 1,5-2 м от нее. Партнер, находящийся сзади бросает руками мяч в стенку под различными углами, а вратарь ловит или отражает отскакивающий от стенки мяч.

2. Игроки с различных точек поочередно ногой посылают мячи стоящему в воротах вратарю, который ловит их и возвращает обратно партнерам.

Основные ошибки

1. Катящийся по земле мяч проскакивает в ворота между рук вратаря.

Причина. Вратарь не подстраховывается ногами.

Методика исправления. При ловле катящегося или низколетящего мяча необходимо располагать ноги таким образом, чтобы мяч в случае проскакивания между рук попадал в них.

2. Вратарь не успевает отбить мяч, летящий в стороне от него.

Причины. Плохой выбор позиции, замедленная реакция на удар.

Методика исправления. Многократно повторять упражнения у тренировочной стенки, добиваясь мгновенной реакции на отскакивающий мяч.

3.3.5. Классификация тактики игры

Тактика игры в футбол состоит из 2 разделов - тактики игры в нападении и тактики игры в защите. Каждый из них в зависимости от организации действий игроков включает индивидуальные, групповые и командные тактические действия. В индивидуальных тактических действиях, кроме того, различают действия полевого игрока и действия вратаря (схема 5).

Для организации действий команды и решения тактических задач в ходе игры футболисты по игровым функциям подразделяются на игроков линии защиты, игроков средней линии и игроков линии нападения.

В свою очередь, игроки линии защиты подразделяются на крайних защитников (правого и левого) и центральных (переднего и заднего); игроки средней линии - на полунападающих (выполняющих в основном функции атакующего игрока), диспетчера (организатора атак) и полузащитников; игроки линии нападения - на крайних и центральных нападающих.

Индивидуальные тактические действия полевого игрока без мяча в нападении при открывании с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера заключаются в освобождении от опекающего соперника рывком, изменении направления движения и перемене темпа движения. Отвлечение соперника осуществляется уводом за собой опекуна с целью расширения простора для действий партнера. Численное преимущество на отдельном участке поля создается в результате перемещения нападающего в зону, где находится его партнер с мячом, с целью обыгрывания соперника и успешного продолжения атаки. Индивидуальные тактические действия вратаря без мяча заключаются в выборе места для начала атаки от ворот при вбрасывании или ударах по мячу своим партнером.

Индивидуальные тактические действия полевого игрока с мячом включают: при его остановках - выбор способа остановки в зависимости от скорости и траектории полета мяча, а также от последующих действий с ним; при ведении мяча - выбор способа ударов по нему, изменение направления и скорости ведения, обводку противника; при ударах по мячу - выбор способа

удара, траектории, скорости и направления полета мяча, дистанции по отношению к партнерам и воротам; при обманных действиях (финтах) - выбор способа финта в зависимости от действий соперника и последующих приемов игры. Индивидуальные тактические действия в нападении вратаря с мячом, осуществляемые при бросках и ударах по мячу, при организации нападения реализуются в выборе способа броска или удара, траектории, скорости и направления полета мяча.

Комбинации при групповых тактических действиях в нападении в ходе игры могут выполняться с участием двух и более игроков. Наиболее распространенными из них являются: «в стенку», «скрещивание», «передача мяча», «смена мест», «пропускание мяча».

Тактические комбинации при стандартных положениях могут осуществляться при штрафном, 11-метровом штрафном ударе, свободном, угловом и начальном ударе, при вбрасывании мяча и при ударах от ворот.

В быстром нападении при командных тактических действиях могут участвовать один, два или три игрока, которые после передачи им мяча от вратаря или полевого игрока производят, две-три передачи по флангам, центру поля или с использованием всей его ширины.

При позиционном нападении в зависимости от выбора одной из наиболее широко используемых в настоящее время систем игры (1+4 + 2 + 4, 1+4 + 3 + 3, 1+4 + 4 + 2) в атаке могут участвовать четыре, три или два нападающих. При организации атаки четырьмя нападающими целесообразно часто использовать фланги, где активно должны действовать крайние нападающие, при этом основная задача центральных нападающих - организация прорыва в центре, с эпизодическим участием в атаках первого эшелона игроков задней линии и подключение в атаку и крайних защитников

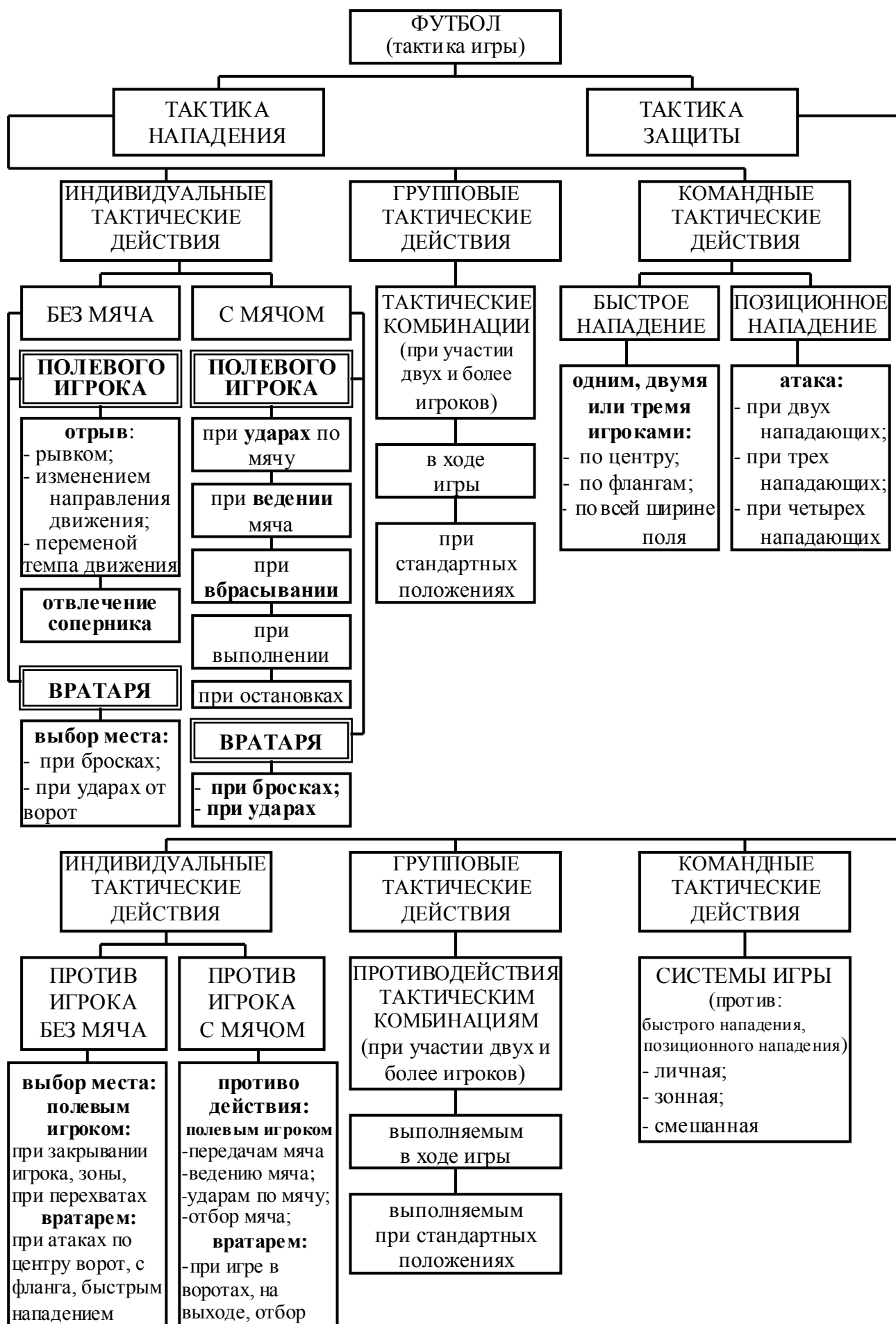


Схема 5. Тактика игры в футбол

Организация атаки тремя нападающими предполагает, как правило, действия двух крайних нападающих и центрального, реже - двух центральных и крайнего. При этом в первом эшелоне атаки участвуют два игрока середины поля (полунападающий и диспетчер, располагающийся сзади), а второй эшелон составляют крайние защитники с эпизодическим подключением одного из двух центральных защитников.

В атаке с двумя нападающими обязательно должны участвовать диспетчер и не менее двух полунападающих, которые попеременно с крайними защитниками активно включаются в атаку по одному флангу, искусственно освобожденному для этого маневра. При этом предусматривается усиление атакующих действий центральных защитников, которые, врываясь в линию обороны соперников, пытаются взять ворота или отвлечь игроков обороны и создать выгодные условия для действия своих партнеров.

Выбор места против игрока без мяча при индивидуальных тактических действиях полевого игрока в обороне осуществляется в зависимости от способа игры в защите: личного или зонного, а также от готовности перехватить мяч при передаче его игроками противника друг другу. Выбор места вратарем в воротах зависит от направления атак противоположной команды (по центру поля или с флангов).

Противодействия полевого игрока игроку с мячом включают противодействия передачам, ударам, ведению мяча, финтам, а также отбор мяча, а противодействие вратаря игроку с мячом - выбор способа отражения мяча, летящего в ворота, а также игру на выходах из ворот с целью срыва атаки и при отборе мяча у нападающего.

Противодействие комбинациям при групповых тактических действиях в защите включает подстраховку игроками обороняющейся команды друг друга, построение «стенки», создание искусственного положения вне игры, групповой отбор мяча.

При командных тактических действиях в защите используются личная

(персональная), зонная и смешанная (комбинированная) системы игры. Смешанная (комбинированная) система является в настоящее время наиболее распространенной и рациональной.

Защита против быстрого нападения состоит в том, что игроки защищающейся команды стараются затруднить выполнение первой передачи игрокам атакующей команды, оказывают на них «давление» с целью заставить ошибаться, выполнять лишние передачи ближайшим партнерам поперек поля и назад и т. д.

Защита против постепенного нападения предусматривает: отход обороняющейся команды к своим воротам с одновременным затруднением продвижения мяча соперниками вперед, лишение соперников такого важного фактора, как пространство на пути к воротам, концентрацию игроков обороны в направлении атаки или рассредоточение их по фронту и участие в борьбе за пространство и мяч с неременной организацией страховки, создание в последней фазе атаки плотного заслона и затруднений для выхода соперников на ударную позицию.[11.с.77]

3.4. Подвижные игры

В системе физического воспитания подвижным играм отводится важное место. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

В содержание подвижных игр входят разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами и судейством.

Игры как вид физических упражнений характеризуются большим разнообразием движений. При этом движения игроков определяются особенностями течения игры и поведением партнеров, как своей команды, так и команды противника. Игроки должны быстро оценивать обстановку, принимать правильное решение и реагировать на создавшуюся ситуацию

точными движениями. Это требует от них быстрой ориентировки в пространстве, связанной с деятельностью зрительного, проприоцептивного и других анализаторов. Таким образом, подвижные игры, как и различные виды единоборств, принадлежат к физическим упражнениям переменной интенсивности с быстрым реагированием на изменяющуюся обстановку.

Мышечная деятельность при подвижных играх носит преимущественно динамический характер. Имеющиеся при этом статические усилия незначительны.

В подвижных играх человек часто оказывается в обстановке, когда нужно немедленно осуществить двигательный акт, который ранее выполнять не приходилось. В то же время они не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых предполагается проведение игр. В них не оговариваются точно установленное число участников, размеры площадки, инвентарь и т. д.

Некоторые подвижные игры, в зависимости от целевой установки, занятий и способов их организации, в одних случаях носят характер собственно подвижных (элементарных) игр, в других проводятся как игры спортивные.

Подвижные игры используются как средство, способствующее повышению общего уровня физической подготовленности, так и как средство, необходимое для совершенствования технической подготовленности занимающихся в том, или ином виде спортивных игр.

Суть подвижных игр - постоянное противоборство с соперником на пути к достижению цели. Поэтому они вызывают сильную психическую реакцию. Умелое руководство поведением играющих, осуществляемое со стороны руководителя, судей, капитанов и товарищей по команде, способствует воспитанию морально-волевых, нравственных качеств личности. Наиболее активно формируются такие качества, как: коллективизм, дисциплинированность, организованность, инициативность, решительность,

смелость, настойчивость.

Исключительно велико и оздоровительное значение игр. Разнообразная активная двигательная деятельность занимающихся, сопровождающаяся проявлением положительных эмоций при одновременном воздействии не только разных физических нагрузок, но и естественных сил природы: солнца, воздуха, воды. Все это способствует превращению подвижных игр в благоприятный вид физических упражнений. К тому же физическая нагрузка в процессе игр дозируется и руководителями занятий, и самими занимающимися. Это исключает перенапряжения, совершенствует функциональную деятельность организма, обеспечивает правильное физическое развитие, укрепляет здоровье занимающихся.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважению к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию - все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

С помощью подвижных игр осуществляется развитие важных физических качеств и, прежде всего быстроты и ловкости. Одновременно происходит совершенствование двигательных навыков. Под влиянием игровых условий эти навыки быстрее закрепляются и совершенствуются. В свою очередь, и проявление двигательных качеств становится все более полным и разнообразным.

Занятия подвижными играми проходят, как правило, на фоне довольно больших физических напряжений. В процессе этих занятий чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет занимающимся выполнять большой объем работы.

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (построение) и методические особенности проведения.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет образный или условный замысел, план игры, правила и двигательные действия, входящие в игру.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер и развитие игрового «конфликта». Сюжет может заимствоваться из окружающей действительности или быть специально созданным, исходя из учебно-воспитательных задач.

Правила - обязательные требования для играющих. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер их действий, права и обязанности, определяют способы ведения игры, приемы и условия определения результатов.

Двигательные действия в подвижных играх довольно разнообразны. Они могут быть, например, военно-прикладными, подражательными, ритмичными. В играх могут встречаться короткие перебежки, бег с изменением направления движения и внезапными остановками, переползания; различные метания на дальность и точность; преодолеть естественных и искусственных препятствий; силовые единоборства; действия, требующие умения применять усвоенные навыки в сложных игровых ситуациях.

Форма подвижной игры (характер организации и взаимоотношений играющих) определяется ее содержанием. Характерной чертой подвижных игр является то, что участникам предоставляется творческая инициатива в выборе способов достижения поставленной цели. В одних играх участники действуют индивидуально или группами, в других - коллективно.

Методические особенности проведения игры зависят от ее содержания и формы. К методическим особенностям подвижных игр относятся: образность, самостоятельность действий для достижения цели, ограничиваемая правилами; творческая инициативность в действиях в соответствии с правилами; исполнение отдельных ролей в игре согласно ее сюжету, что устанавливает определенные взаимоотношения в коллективе участников игры; внезапность, изменчивость ситуации в игре, требующая от играющих

быстроты реакции; использование элементов соревнований в игре, повышающих ее эмоциональность; сталкивание противоположных интересов в разрешении игровых «конфликтов», что создает высокий эмоциональный тонус

В педагогической практике используются два основных вида подвижных игр:

Игры свободные, творческие или вольные, в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют намеченную цель. Они могут быть одиночными и групповыми.

Организованные подвижные игры с установленными правилами, требующими руководства.

Они очень разнообразны по содержанию и по сложности и подразделяются на простые (некомандные), переходные к командным и командные:

Простые (некомандные) подвижные игры, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность в них направлена на личное совершенствование, на достижение личного превосходства над другими в ловкости, меткости, силе, быстроте и других качествах. В этих играх главное значение приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности.

Более сложные, переходные к командным, подвижные игры, в которых играющие отстаивают свой интерес в первую очередь, но, иногда по личному желанию, помогают товарищам. Иногда играющий может вступить во временное сотрудничество с другими игроками для достижения цели. В некоторых играх такое сотрудничество даже предусматривается правилами.

Командные подвижные игры, в которых играющие составляют отдельные коллективы - команды, характеризуются совместной деятельностью всех членов команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды. В

командных играх следует согласовывать свои действия с действиями товарищей. Часто в них для координирования действий и общего руководства игрой появляется необходимость выделения из среды играющих капитанов, подчинение которым является обязательным для всех. [8.с.44]

Широкое применение игр в педагогической работе требует специального их отбора для решения разных педагогических задач и с учетом условий работы. Для этого создаются группировки игр, сходных по определенным признакам:

- по степени сложности их содержания (от самых простых до более сложных);
- по видам движений, преимущественно входящих в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбегу, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча);
- по качествам, преимущественно проявляемым в игре;
- по взаимоотношениям играющих (игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»; игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»; игры с непосредственной борьбой «соперников»).

В отдельную группу входят игры подготовительные к отдельным видам спортивных игр, которые используются с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или другого вида спортивных игр.

Группируются игры и по другим различным признакам:

- по форме организации занятий (игры на занятиях, между ними, на утренней физической зарядке);
- по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры);
- с учетом сезона (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду).

Подвижные игры являются важным средством физического совершенствования студенческой молодежи. Обладая высокой эмоциональностью и тренирующим воздействием на организм занимающихся, они в то же время не требуют большого технического мастерства от участников и методического мастерства - от руководителей занятий.

Особую ценность представляют подвижные игры, которые имеют в содержании элементы спортивных игр. Такие игры являются хорошим средством приобщения студентов к занятиям спортивными играми вначале по упрощенным, а затем и по официальным правилам соревнований.

Ниже приводится примерный перечень и содержание наиболее распространенных подвижных игр, использование которых в процессе физического совершенствования усилит ее тренировочную направленность и позволит развивать важные профессиональные качества и навыки.[7.с.19]

Глава 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

4.1. Виды и системы проведения соревнований

Соревнования по спортивным играм являются основной формой подведения итогов учебно-тренировочной работы, они позволяют определить степень физической подготовленности спортивных команд и отдельных спортсменов. В процессе соревнований осуществляется выполнение и подтверждение разрядных норм Единой всероссийской спортивной классификации.

По характеру проведения соревнования делятся на: личные, командные, лично-командные.

Командные соревнования - это соревнования, в результате которых определяется место каждой команды, участвующей в них.

Личные соревнования - это соревнования, по результатам которых определяется место каждого спортсмена-участника.

Лично-командные соревнования - это соревнования, в результате которых определяется место не только каждого участника, но и команд в целом.

Командные соревнования проводятся по баскетболу, волейболу, гандболу, футболу, хоккею, регби, водному поло, хоккею с мячом, хоккею на траве; личные, лично-командные и командные - по бадминтону, настольному теннису, теннису, городкам, шахматам и шашкам.

По своему назначению, организационной форме и задачам указанные выше соревнования подразделяются на следующие виды: первенства или чемпионаты; соревнования на кубок, сокращенные (ускоренные, укороченные), с гандикапом (уравнительные), классификационные, отборочные, матчевые и товарищеские встречи. [10.с.4]

Первенства или чемпионаты - наиболее ответственные соревнования, в результате проведения которых присваивается почетное звание чемпиона

факультета, университета, первенства среди ВУЗов, первенства ВУЗов ФО, первенства ВУЗов РФ и т.д. Такие соревнования проводятся один раз в год. Соревнования на кубок обычно проводятся по принципу «проигравший выбывает». Они не требуют много времени и позволяют охватить большое количество команд или участников.

Сокращенные (ускоренные, укороченные) соревнования проводятся в сокращенное время. Например: по правилам игра в футбол длится 90 мин, для укороченной игры время может быть сокращено до 30-40 мин; укороченные соревнования по волейболу проводятся до счета «десять» в каждой партии и т.д.

Укороченные соревнования получили широкое распространение в учебных заведениях. Они, как правило, приурочиваются к какому-либо торжественному дню или празднику, к открытию или закрытию спортивного сезона.

В программу ускоренных соревнований, кроме спортивной игры, могут быть включены и другие упражнения (элементы игры, легкоатлетические упражнения, эстафеты), характеризующие техническую и физическую подготовку игроков. При этом в случае ничейного исхода игры победитель определяется по лучшим показателям времени в других упражнениях (эстафете, беге) или по другим показателям, например по результатам пробития 11-метровых штрафных ударов и т. д. Ускоренные соревнования проходят более интересно и привлекают многочисленных зрителей, что имеет большое агитационное значение.

Соревнования с гандикапом (уравнительные соревнования) организуются между командами или отдельными участниками различного уровня подготовленности. Для того чтобы такие соревнования представляли спортивный интерес как для сильнейших команд (участников), так и для слабейших и создавали условия для напряженной спортивной борьбы, силы команд (участников) искусственно уравниваются. В этом случае более слабым командам или отдельным участникам (если соревнования личные) еще до

начала соревнования дается фора (обусловленное количество очков, забитых мячей или шайб). Такие соревнования проводятся следующим образом. Из числа квалифицированных судей, общественного и тренерского актива избирается организационный комитет (3 - 7 человек), который не только организует соревнования, но и определяет фору. На заседании комитета заслушиваются мнения тренеров и капитанов играющих команд, анализируются спортивные результаты команд-участниц, уровень их мастерства, моральная и волевая подготовка, как отдельных игроков, так и команды в целом, после чего для участвующих команд устанавливается определенная фора на каждую игру. Установленная фора записывается на листе бумаги, который вкладывается в конверт и опечатывается. О ней знают только члены организационного комитета. Конверт с форой вскрывается после окончания игры, и судья, учтя фору, объявляет конечный результат встречи.

Предположим, что встреча по футболу закончилась победой команды старшего разряда со счетом 7:4. Однако после вскрытия конверта оказалось, что установленная фора равна пяти мячам в пользу команды младшего разряда. Следовательно, окончательный результат встречи будет 9:7 в пользу команды младшего разряда. В случае если после вскрытия конверта окончательный результат окажется ничейным, то победу принято присуждать команде, не получившей форы.

Соревнования с гандикапом имеют большое педагогическое значение, так как они способствуют тому, что команда младшего разряда проводит игры с командами старшего разряда на более высоком морально-волевом, техническом и тактическом уровне. Это заставляет спортсменов команды младшего разряда как бы «подтягиваться» до своих соперников для того, чтобы добиться во встрече хотя бы ничейного результата или проиграть ее с минимальным счетом.

Классификационные соревнования проводятся в целях определения уровня спортивной подготовленности спортсмена или команды и выполнения ими разрядных требований.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды (игроков) по отдельным видам спортивных игр для участия их в более крупных соревнованиях.

Матчевые встречи заранее предусматриваются планом спортивной работы и носят традиционный характер. В них обычно участвует небольшое количество команд. Такие соревнования способствуют развитию дружеских взаимоотношений между факультетами и институтами. Товарищеские встречи проводятся между командами учебных заведений и спортивных клубов города и т. д. в целях проверки готовности спортсменов к предстоящим соревнованиям, поддержания и совершенствования спортивной формы, упрочения спортивных связей.

Соревнования проводятся по следующим способам:

- по олимпийской системе или с выбыванием (участник или команда заканчивает выступление после первого поражения);
- по круговой системе (каждый участник или команда встречается с каждым другим участником или командой);
- по смешанной системе.

Выбор какой-либо из них зависит от задач соревнований, количества участвующих команд или участников, спортивной базы, уровня спортивно-технической подготовленности участников.

Каждая система розыгрыша имеет определенные способы составления календаря встреч соревнующихся команд. Перед составлением календаря игр проводится жеребьевка участвующих команд, (если соревнования командные) или участников (если соревнования личные). По результатам жеребьевки каждая из команд или участник соревнований получает определенный номер. На основании этих номеров составляется календарь соревнований. [10.с.9]

Круговая система. Сущность проведения данных соревнований заключается в том, что участники встречаются с другом. Круговая система проведения соревнований позволяет не только наиболее точно выявить победителя, но и определить места всех других участников, дает точное

представление о состоянии морально-волевой, психической, физической, технической и тактической подготовки соревнующихся команд.

Главным недостатком круговой системы соревнований является то, что она требует большого количества времени. Соревнования по круговой системе обычно проводят в один или два круга, чтобы создать одинаковые условия для соревнующихся команд. В этом случае команды встречаются между собой 2 раза: на поле противника и на своем поле.

Для определения количества игровых дней и игр, необходимых для проведения соревнований по круговой системе в один круг, существуют определенные формулы.

Так, определяя количество игровых дней, следует знать общее число команд, участвующих в соревнованиях. Если оно четное, то число игровых дней будет на единицу меньше числа играющих команд; если оно нечетное, то число игровых дней будет равно числу команд, участвующих в соревнованиях, т. е. $X = A - 1$ (при четном числе команд) и $X = A$ (при нечетном числе команд), где: X - количество игровых дней соревнований; A - число команд, участвующих в соревнованиях.

Количество игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг определяется по следующей формуле:
$$X = \frac{A \times (A-1)}{2}$$

где: X - количество игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг; A - общее число команд, участвующих в соревнованиях; $(A - 1)$ - число игр, которое должна провести каждая команда в ходе соревнований; 2 - показатель того, что в игре одновременно принимают участие 2 команды.

Если соревнования по круговой системе проводятся не в один, а в два, три или четыре круга, то количество игровых дней и игр соответственно возрастает в два, три или четыре раза.

Календарь игр по круговой системе составляется двумя способами.

Первый способ, который наиболее распространен при проведении соревнований по спортивным играм, предусматривает чередование полей, т. е.

все участвующие команды имеют свое поле, и каждая из них проводит часть игр на своем поле, часть - на поле противника. Этот способ носит название «змейка». Календарь игр по данному способу с помощью вспомогательных схем составляется всегда на нечетное число команд, т. е. если команд восемь, то - для семи команд, если пять, то - для пяти.

Таким образом, таблица розыгрыша всегда составляется на число календарных дней независимо от того, четное или нечетное число команд участвует в соревнованиях. Сущность составления ее сводится к следующему. По количеству игровых дней (в нашем примере - 7) чертятся вертикальные линии (схема 1).

5	4					
6	3					
7	2					
1						

Схема 1

Под первой вертикальной линией ставится цифра 1 и снизу вверх между первой и второй вертикальными линиями проставляется столько цифр, сколько можно составить пар из семи команд, т. е. цифры 2, 3, 4. Цифры 5, 6, 7 дописываются сверху вниз слева от первой вертикальной линии соответственно напротив цифр 4, 3, 2 (см. схему 1). Так составляется первый календарный день соревнований по данному способу.

Для последующих дней написание цифр производится по способу «змейка», т. е. цифры от 1 до 7 пишутся между, над и под вертикальными линиями до тех пор, пока справа от последней вертикали не будут написаны снизу вверх цифры 1, 6, 7. При этом необходимо учитывать следующее: составляя схему, цифры надо писать строго посередине между вертикалями и соответственно друг против друга (схема 2).

	5		6		7		
5	4	6	5	7	6	1	7
6	3	7	4	1	5	2	6
7	2	1	3	2	4	3	5
1		2		3		4	

Схема 2

После составления данной схемы необходимо распределить игры по календарным дням. Цифры, расположенные по одну и другую стороны вертикальной линии, обозначает игровые пары. Команды, обозначенные цифрами, расположенными справа от вертикалей и под ними, по существующему общему положению принято считать «хозяевами» поля. В игровых парах они пишутся первыми. Составление игровых пар начинается с цифр, стоящих под и над вертикалями. Распределение игр по игровым дням для семи команд показано на схеме 3.

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 - 0	0 - 5	2 - 0	0 - 6	3 - 0	0 - 7	4 - 0
2 - 7	6 - 4	3 - 0	7 - 5	4 - 2	1 - 6	5 - 3
3 - 6	7 - 3	4 - 7	1 - 4	5 - 1	2 - 5	6 - 2
4 - 5	1 - 2	5 - 6	2 - 5	6 - 7	3 - 4	7 - 1

Схема 3

При нечетном числе команд-участниц против номеров команд, обозначенных цифрами 1, 5, 2, 6, 3, 7, 4, стоящими над и под вертикалями, проставляются ноли (см. схему 3). Это значит, что данные команды будут выходными в игровом дне.

Если число команд четное (например, 8), то к указанным цифрам приписывается 8 (схема 4).

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 - 8	8 - 5	2 - 8	8 - 6	3 - 8	8 - 7	4 - 8
2 - 7	6 - 4	3 - 0	7 - 5	4 - 2	1 - 6	5 - 3
3 - 6	7 - 3	4 - 7	1 - 4	5 - 1	2 - 5	6 - 2
4 - 5	1 - 2	5 - 6	2 - 5	6 - 7	3 - 4	7 - 1

Схема 4

При окончательном написании календаря игр вместо цифр (номеров, полученных командами при жеребьевке) пишутся наименования команд, а также указываются дата, время начала игры и место ее проведения. При данном способе составления календаря соблюдается очередность смены полей в каждом календарном дне.

Второй способ составления календаря значительно проще. Он применяется тогда, когда смена полей при проведении соревнований не играет никакой роли, т. е. соревнования проводятся в одном месте, на одном поле для всех участвующих команд. При этом способе порядок игр составляется непосредственно по календарным дням.

Номера, соответствующие количеству выступающих команд (в нашем примере - 6), записываются в колонку из двух столбиков, напротив первого номера (справа) ставится второй, от которого, начиная сверху вниз, по часовой стрелке в возрастающем порядке пишутся остальные номера (3, 4, 5, 6). Для составления последующих календарных дней номера передвигают против часовой стрелки, оставляя первый номер на месте (схема 5).

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 5	1 - 6
6 - 3	2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 2
5 - 4	6 - 5	2 - 6	3 - 2	4 - 3

Схема 5

Если в соревнованиях участвует нечетное число команд (в нашем примере - 7), то вместо последнего четного числа ставится ноль (схема 6).

Команда, номер которой при распределении попадает в пару с цифрой ноль, будет выходной в игровом дне.

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 - 2	1 - 3	1 - 4	1 - 5	1 - 6	1 - 7	1 - 0

0 - 3	2 - 4	3 - 5	4 - 6	5 - 7	6 - 0	7 - 2
7 - 4	0 - 5	2 - 6	3 - 7	4 - 0	5 - 2	6 - 3
6 - 5	7 - 6	0 - 7	2 - 0	3 - 2	4 - 3	5 - 4

Схема 6

При проведении соревнований по круговой системе с большим числом участвующих команд, когда каждой из них нужно определить место в розыгрыше, а время для проведения соревнований ограничено, применяют систему проведения соревнований в один круг с предварительными и финальными играми. Так, если число команд 18, то предварительно их разбивают на подгруппы, например на 6 подгрупп по 3 команды.

В каждой подгруппе соревнования проводятся в один круг и по результатам определяются места команд (с 1-го по 3-е). Затем команды, занявшие в подгруппах первые места, объединяются в первую финальную группу, где разыгрывают места с 1-го по 6-е; занявшие вторые места - во вторую финальную группу, где разыгрывают места с 7-го по 2-е; занявшие третьи места - в третью финальную группу, где разыгрываются места с 13-го по 18-е.

Исходя из количества участвующих команд, число команд в подгруппах, где проводятся предварительные игры, можно увеличить, например 18 команд разбить на 3 предварительные подгруппы (по 6 команд в каждой подгруппе). После проведения соревнований в подгруппах в первую финальную группу можно объединить команды, занявшие в подгруппах 1-е и 2-е места; во вторую - команды, занявшие в подгруппах 3-е и 4-е места; в третью - команды, занявшие 5-е и 6-е места, и т. д.

Таким образом, каждой из восемнадцати участвующих в соревнованиях команд будет определено место в соревнованиях. Причем для того, чтобы повторно не проводить в финальных группах встречи между командами, которые вошли в одну финальную группу из одной предварительной

подгруппы, результат встречи, проведенной в предварительной подгруппе, засчитывается в финале.

Жеребьевка команд для участия в финале соревнований проводится следующим образом. Команды, занявшие 1-е и 2-е места в подгруппах, получают парные номера (например: 1 - 6), исходя из первого дня финальных соревнований, который в общем календаре финальных игр не будет учитываться, так как команды сыграли игры этого дня в предварительных соревнованиях. Например, если число команд 6, то первый день будет выглядеть так, как показано на схеме 7.

4	3	или	1
5	2		- 6
1 - 6			2
			- 5
			3
			- 4

Схема 7

В связи с этим любой из представителей команд, вышедших в финал из одной подгруппы, вытаскивает на жеребьевке вначале парные номера, например: 1-6, 2-5 или 3-4. Затем представители команд, вышедших в финал из одной подгруппы, разыгрывают между собой те парные номера, которые они вытащили, т. е. 1 и 6, 2 и 5, 3 и 4. Таким образом, первый день соревнований считается сыгранным в предварительных играх, а все последующие дни календаря составляются по общепринятым способам, в зависимости от номеров, полученных командами на жеребьевке. Аналогично проводится жеребьевка для команд, занявших в предварительных соревнованиях 3-е и 4-е, а также 5-е и 6-е места.

Круговая система с предварительными и финальными играми значительно сокращает время проведения соревнований. При распределении команд на предварительные подгруппы по силам следует исходить из прошлогодних или каких-либо других результатов соревнований, а если

таковых нет, то провести распределение команд на подгруппы согласно жребию.[10.с19]

В тех случаях, когда не производится разбивка команд на подгруппы, так как команд немного, и они будут играть все вместе в одной подгруппе, проводится общая жеребьевка. Если команд много, а сроки проведения соревнования ограничены, они разбиваются на подгруппы с помощью рассеивания, что создает возможность сформировать подгруппы, примерно равные по силам. В настоящее время применяются 2 способа рассеивания: жребием и «змейкой». Обычно команды по подгруппам рассеиваются по результатам прошлогодних, предыдущих или предварительных соревнований.

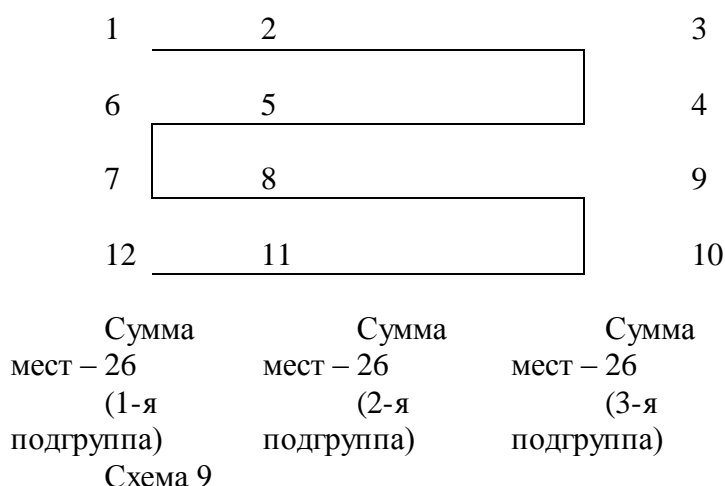
Рассеивание жребием производится следующим образом. После определения принципа рассеивания команд, число которых соответствует количеству подгрупп, проводят жеребьевку для распределения по подгруппам. Например, если подгрупп три, то команды, занявшие в прошлом году 1-е, 2-е и 3-е места, рассеиваются жребием по этим подгруппам, затем таким же образом распределяются по жребию команды, занявшие в прошлом году 4-е, 5-е и 6-е места и т. д. Рассеиванию могут подвергаться все команды или часть из них. Так, например, вначале рассеиваются по подгруппам команды - призеры прошлогодних соревнований. Для всех остальных проводится общая жеребьевка, при этом обращается внимание на то, чтобы в зависимости от вытянутого номера, команды попадали в определенную подгруппу.

Рассеивание по способу «змейка» осуществляется так: всем командам присваиваются номера в соответствии с местом, занятым ими на прошлогодних или предыдущих соревнованиях, после чего они распределяются по подгруппам.

Рассеивание по способу «змейка» восьми команд на две подгруппы будет выглядеть так, как показано на схеме 8, а двенадцати команд - на 3 подгруппы - так, как показано на схеме 9. Как видно из схем 8 и 9, при рассеивании команд по способу «змейка» создается условное равенство в подгруппах.



После рассеивания команд по подгруппам жребием или способом «змейка» в них проводится дополнительная жеребьевка. Способ рассеивания команд по подгруппам и количество команд, подвергающихся рассеиванию, предусматриваются Положением о соревнованиях.



Места команд в результате проведенных соревнований определяются по сумме очков, набранных ими в играх всех календарных дней. Начисление очков командам в ходе соревнований производится в соответствии с оценочной шкалой, предусматривающей начисление определенного количества очков за победу, ничью, поражение и неявку команды на соревнования в соответствии с Положением о соревнованиях.

Результаты соревнований по футболу на первенство ВУЗа приводятся ниже.

Таблица результатов соревнований по футболу на первенство ВУЗа

№ п/п	Команды	Результаты встреч					Кол-во очков	Разница мячей	Место
	Факультет 1	X	<u>2 : 1</u>	<u>3 : 3</u>	<u>5 : 3</u>	<u>3 : 3</u> 1	8	13 - 10 (+ 3)	I
	Факультет 2	<u>1 : 2</u>	X	<u>3 : 2</u>	<u>1 : 2</u>	<u>3 : 3</u> 1	4	8 - 9 (- 1)	4
	Факультет 3	<u>3 : 3</u>	<u>3</u>	X	<u>1 : 1</u>	<u>2 : 1</u>	5	8 - 8 (0)	III
	Факультет 4	<u>: 5</u>	<u>2 : 1</u>	<u>1 : 1</u>	X	: 1	7	8 - 8 (0)	II
	Факультет 5	<u>3 : 3</u>	<u>3 : 3</u>	<u>1 : 2</u>	: 2	X	3	8 - 10 (- 2)	5

Главный судья соревнований: _____

Главный секретарь соревнований: _____

Система с выбыванием. Сущность проведения соревнований по системе с выбыванием заключается в том, что команда после проигрыша (первого, второго или третьего поражения) выбывает из соревнований. Эта система дает возможность при большом количестве участников (команд) проводить соревнования в более короткие сроки, чем круговая система. Основным недостатком ее является то, что она не дает полного представления о силах команд, не позволяет определить места всем командам, участвующим в соревнованиях. При проведении соревнований по данной системе возможен элемент случайности, т. е. слабая команда может стать даже победительницей соревнований.

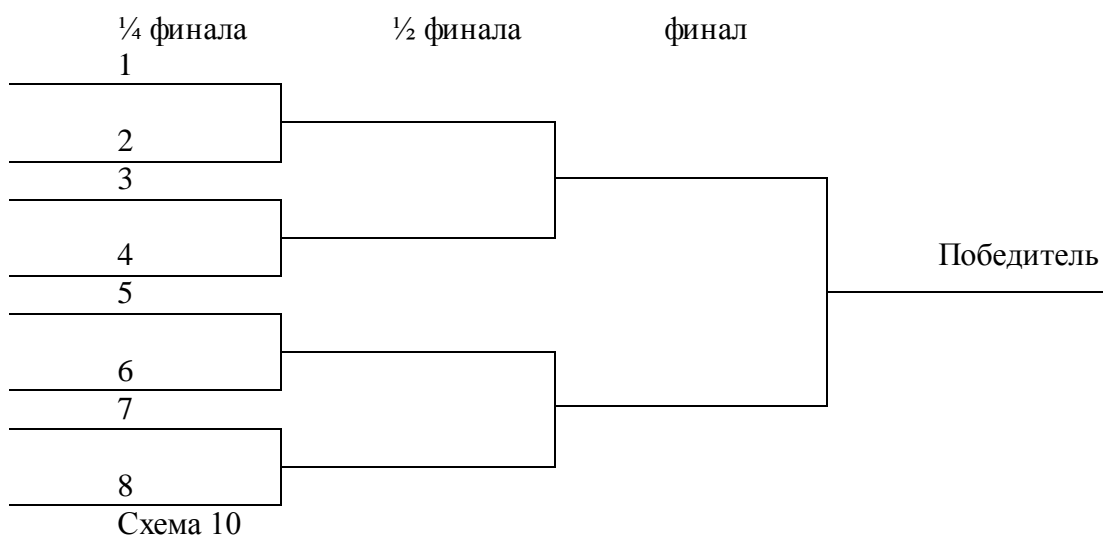
При составлении календаря игр по этой системе, прежде всего, составляется сетка распределения игр на заявленное количество команд, участвующих в соревнованиях, а затем проводится жеребьевка.

Сетка распределения игр по системе с выбыванием после первого поражения: составляется следующим образом: для команд, число которых равно степени числа 2, - по схеме 10.

1-й день

2-й день

3-й день



Как видно из схемы 10, номера команд записываются столбиком сверху вниз в возрастающем порядке с 1-го по 8-й номер включительно, затем, начиная сверху, номера соединяются попарно, образуя игровые пары первого дня соревнований. Победители объединяются в том же порядке в игровые пары второго дня соревнований. Команды, выигравшие во второй день соревнований, образуют финальную пару третьего дня, победитель которой будет являться обладателем Кубка.

Если число команд не является степенью 2, в первый день соревнований проводятся игры определенного числа команд из общего количества участвующих в соревнованиях. В ходе этих игр проигравшие команды выбывают из соревнований, а оставшиеся образуют со всеми остальными число, являющееся степенью 2. Так, если общее число команд 10, то в первый день соревнований в играх участвуют четыре команды, из соревнований выбывают две: 5-я и 7-я (схема 11), во второй - восемь, из них - две команды (в нашем примере - 4-я и 6-я), победившие в первый день соревнований.

Для определения количества команд, играющих в первый день, пользуются формулой: $X = (A - 2п) - 2$, где: X - количество команд, участвующих в играх в первый день соревнований; A - общее число команд; $2П$ - число, являющееся степенью 2 из общего числа команд; 2 - показатель того, что играют одновременно 2 команды. Исходя из нашего примера, $X = (10 - 8) - 2 = 4$.

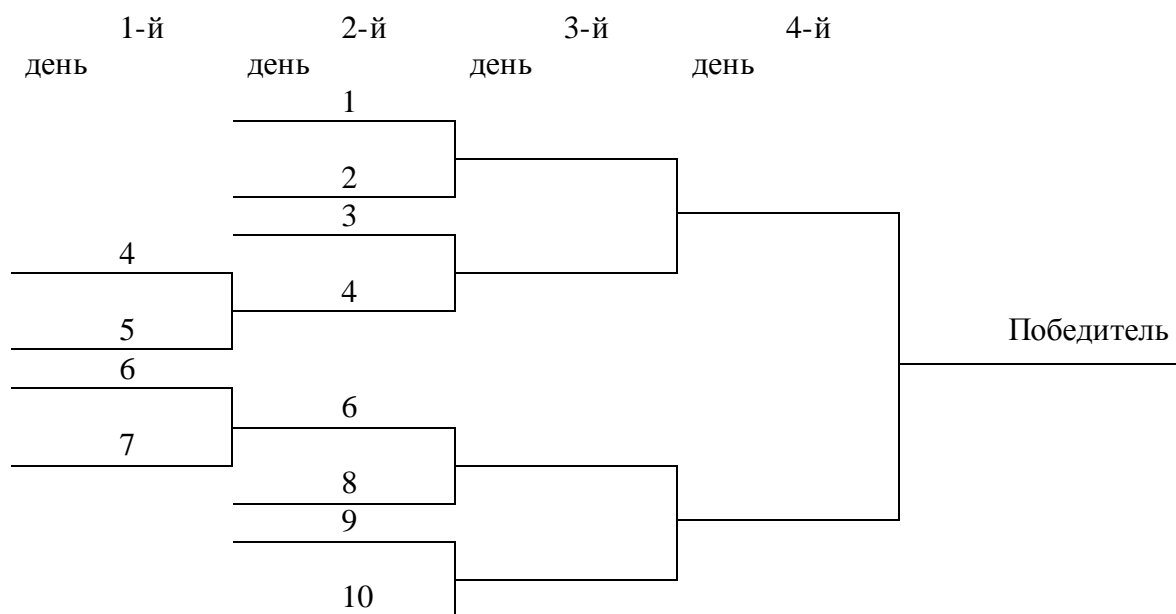


Схема 11

В соответствии с общепринятыми положениями в играх первого дня соревнований участвуют команды, имеющие согласно жеребьевке средние номера. Команды, не играющие в первый день соревнований, распределяются в верхней и нижней частях сетки игр поровну (если общее число команд четное). Так, в нашем примере при десяти командах в первый день соревнований в играх не будут принимать участие 6 команд. Поделив их пополам, получим, что в первый день соревнований не участвуют 1-я, 2-я, 3-я команды сверху и 8-я, 9-я, 10-я снизу. В первый игровой день между собой встречаются команды 4-я, 5-я и 6-я, 7-я. Таким образом, сетка распределения игр для десяти команд будет выглядеть так, как показано на схеме 100.

Если же общее число команд нечетное (например, 11), то в нижней части сетки располагается на одну команду больше, чем в верхней ее части (схема 12).

Для определения количества игровых дней и игр при проведении соревнований по системе с выбыванием пользуются формулой: $X = p$, где X - количество дней, необходимое для проведения соревнований по системе с выбыванием после первого поражения, p - степень числа 2 из общего количества участвующих команд. Например, если число команд 8, то

количество игровых дней будет 3, так как 8 является третьей степенью числа 2, т. е. $X = n = 3$.

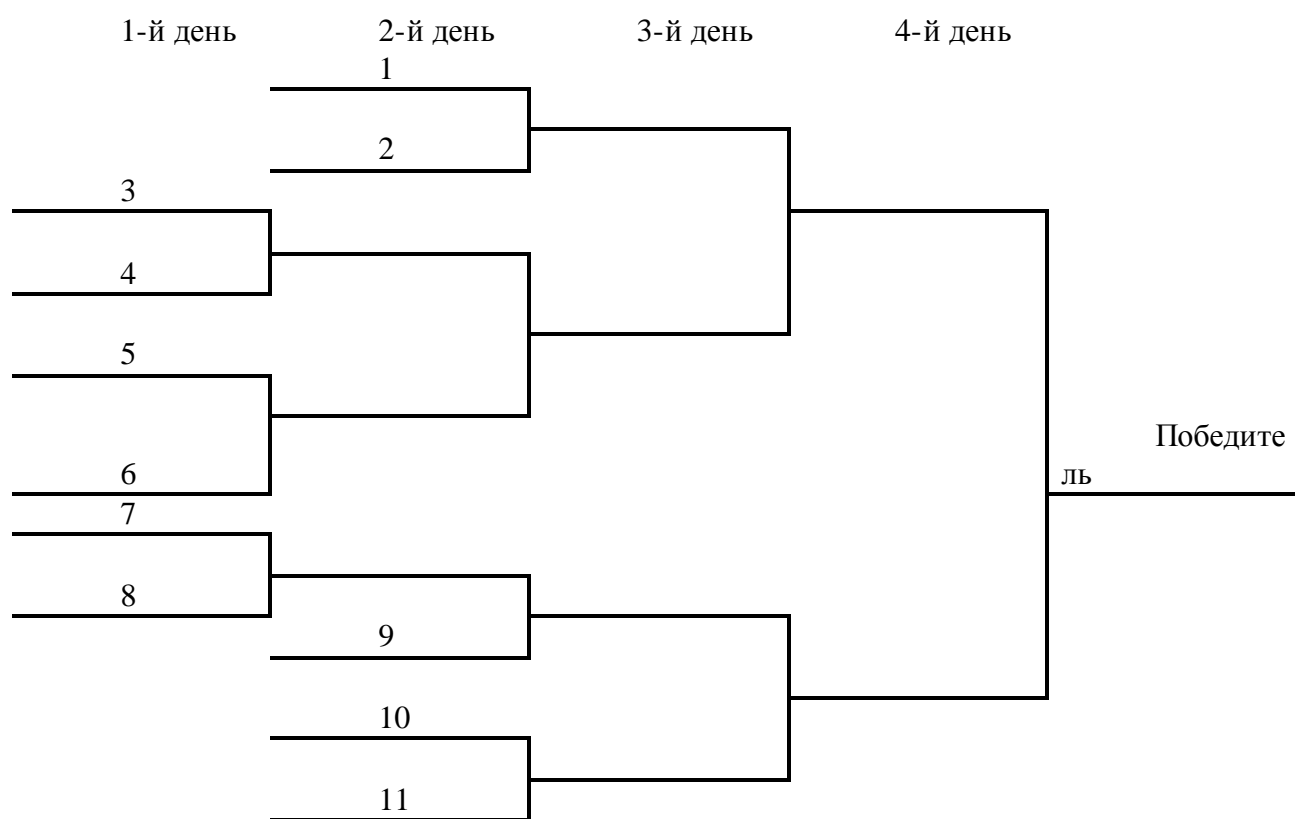


Схема 12

Если количество команд не является степенью числа 2, то пользуются формулой: $X = n + 1$, где X - количество дней проведения соревнований по системе с выбыванием после первого поражения, $n + 1$ - степень числа 2 плюс единица. Например, если число команд 10, то количество игровых дней будет $3 + 1$, так как из 10 число 8 является третьей степенью числа 2, а один день необходим для того, чтобы из состязаний выбыли 2 команды в первый день, и осталось число команд, равное 8, т. е. $X = n + 1 = 3 + 1 = 4$.

Количество игр для проведения соревнований по системе с выбыванием определяется по формуле $X = (A - 1) - n$, где X - количество игр для проведения соревнований по системе с выбыванием, A - число команд, участвующих в соревнованиях, n - количество поражений, после которого команда выбывает из соревнований. Например, если число команд 12 и соревнования проводятся с выбыванием после первого поражения, то

количество игр будет равно

$$X = A - 1 = 12 - 1 = 11.$$

Если соревнования проводятся с выбыванием после второго поражения, то количество игр будет равно $X = (A - 1) - 2 = (12 - 1) - 2 = 22$.

При данной системе проведения соревнований 2 сильнейшие команды по жеребьевке могут попасть в одну половину сетки распределения игр (элемент случайности), в связи с чем одна из них еще до финала, естественно, должна выбыть из соревнований. В финал выходят команды из разных половин сеток, совершенно не равные по силе. Чтобы этого не случилось, при проведении соревнований по системе с выбыванием после первого поражения часто применяют искусственное рассеивание двух сильнейших команд по разным половинам сетки распределения игр. С этой целью между двумя сильнейшими командами (с учетом результатов прошлогодних или предыдущих соревнований) проводится жеребьевка, в результате которой определяется, кому из них достанется первый и последний номер общего числа команд, участвующих в соревнованиях. Для остальных команд после этого проводится жеребьевка со 2-го по предпоследний номер включительно. Таким образом, две сильнейшие команды, если, безусловно, они до финала никому не проиграют, встретятся между собой только в финале. По этой системе определяются 1-е и 2-е места.

Хозяевами поля при проведении соревнований по системе с выбыванием в первый день являются команды, имеющие нечетные номера, во второй день - команды, игравшие в первый день на поле противника.

Если же обе команды играли на поле противника или на своем поле, то между ними проводится жеребьевка, выявляющая место их встречи. Все последующие встречи определяются тем же способом. Исключение составляет финальная игра, которая может заранее назначаться в определенном месте. Так, например, финальная игра на Кубок страны по футболу всегда проводилась в Москве, в Лужниках. Результаты соревнований по системе с выбыванием могут фиксироваться примерно так, как показано на схеме 13.

Таблица результатов соревнований по футболу на Кубок Ректора

1				
«Космос»				
2	«Космос»			
«Волна»	3 : 1	«Космос»		
3				
«Радист»	«Радист»	3 : 2		
4	3 : 2			
«Канал»			«Космос»	
5				
«Секрет»	«Антенна»		2 : 1	
6	2 : 1	«План»		
«Антенна»				
7				
«Сигнал»	«План»	2 : 1		
8				
«План»	4 : 0			

Главный судья соревнований: _____

Главный секретарь соревнований: _____

Схема 13

При проведении соревнований по системе с выбыванием после двух поражений сетка распределения игр будет выглядеть так, как изображено на схеме 14.

Как видно из схемы 14, сетка распределения игр состоит из основной и дополнительной сеток. Команды, получив одно поражение, переходят в дополнительную сетку и там продолжают игры до тех пор, пока не проиграют второй раз. При этом варианте количество игровых дней и игр увеличивается в 2 раза, причем возможен вариант, когда финальную встречу придется проводить дважды.

Соревнования по смешанной системе. Смешанная система проведения соревнований представляет собой сочетание двух систем розыгрыша: круговой и с выбыванием. При этой системе часть соревнований (предварительная или заключительная) проводится по круговой системе, а другая часть - по системе с выбыванием. Иногда систему с выбыванием применяют в предварительной части розыгрыша среди команд, разбитых на

подгруппы, а из оставшихся команд составляют группы сильнейших, встречающихся в заключительной части соревнования по круговой системе.

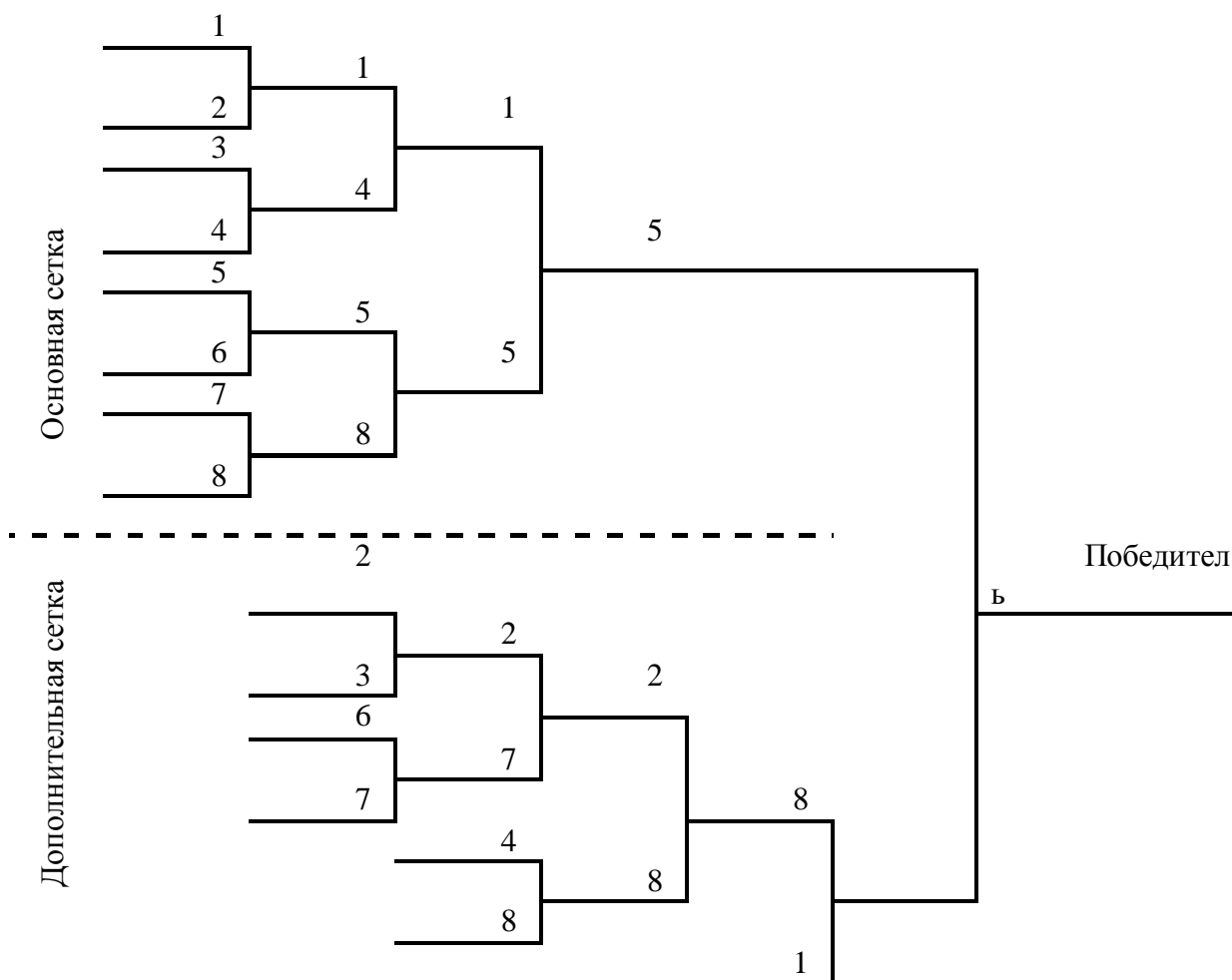


Схема 14

Иногда же, в зависимости от числа участвующих команд или от других каких-либо условий, соревнования по смешанной системе проводят следующим образом. Команды распределяются на 2 подгруппы, в каждой из которых проходят соревнования по круговой системе в один круг. После окончания соревнований в подгруппах и определения мест, занятых командами, проводятся стыковые игры (по системе с выбыванием) между командами, занявшими первые места в подгруппах, в результате которых определяются 1-е и 2-е места среди всех команд, участвующих в соревнованиях. Таким же образом определяются все последующие места.

Преимущество смешанной системы заключается в том, что она позволяет при большом количестве участвующих команд провести соревнования в сравнительно небольшой срок и довольно точно определить соотношение сил команд-участниц. В настоящее время по данной системе проводятся наиболее крупные международные соревнования по спортивным играм, такие, например, как Олимпийские игры или первенства (чемпионаты) мира по различным видам спортивных игр.[10.с.29]

4.2. Подготовка, проведение и подведение итогов соревнований

При планировании соревнований по спортивным играм учитываются:

- сроки и характер соревнований, проводимых вышестоящим спортивным комитетом, соответствующими комитетами по физической культуре и спорту, федерациями по видам спортивных игр;
- климатические условия;
- наличие учебно-спортивной и материально-технической базы.

Основными документами для проведения соревнований ВУЗах являются план спортивной работы и Положение о спортивных соревнованиях, которые разрабатываются на период обучения или учебный год соответствующими спортивными клубами и утверждаются ректором университета.

В *Положении о соревнованиях* (Приложение 6) отражаются следующие вопросы:

1. Цель и задачи соревнований.
2. Руководство проведением соревнований.
3. Требования к составам команд и участников.
4. Условия проведения соревнований.
5. Система зачета и порядок определения победителей.
6. Награждение победителей.
7. Порядок и сроки представления заявок.

Цель и задачи соревнований предусматривают подведение итогов учебно-тренировочной работы по спортивным играм, выявление лучших спортсменов и команд, дальнейшую популяризацию спортивных игр среди студентов и во многом зависят также от конкретных условий проведения соревнований.

Руководство проведением соревнований осуществляется спортивным клубом университета, а непосредственное их проведение возлагается на судейскую коллегию по виду спортивных игр. При проведении соревнований более крупного масштаба руководство ими возлагается на специально назначенный организационный комитет.

В *требованиях к составам команд и участникам* указывается численный состав команды, спортивная классификация (разрядность) участников, если этого требуют условия проведения соревнований, принадлежность участников команд к структурному подразделению учебного заведения, состав по возрасту, численный состав всей команды совместно с представителем и тренером.

В *условиях проведения соревнований* определяется система проведения соревнований: круговая, с выбыванием или смешанная. Если соревнования необходимо проводить с предварительными и финальными играми, указывается состав предварительных и финальных групп, разбивка команд на подгруппы с рассеиванием сильнейших команд по результатам предыдущих соревнований, способ рассеивания, число команд, подвергающихся рассеиванию и общей жеребьевке, количество кругов (если система круговая); определяется, после какого поражения команда выбывает из дальнейших игр соревнований (если соревнования проводятся по Системе с выбыванием), на каком этапе проходят игры по круговой системе и системе с выбыванием (если соревнования проводятся по смешанной системе). Кроме того, указывается, какие имеются отступления от правил. Если же таких отступлений нет, то соревнования проводятся согласно правилам по данному виду спортивных игр.

Особенно тщательно разрабатывается *система зачета и порядок определения победителей*, так как в соревнованиях по спортивным играм очень часто несколько команд могут набрать одинаковое количество очков и без дополнительных условий проведения соревнований им трудно определить места.

В Положении о соревнованиях предусматриваются дополнительные условия, позволяющие при равном количестве очков у двух и более команд определить каждой из них соответствующее место в таблице розыгрыша, а именно: разницу забитых и пропущенных мячей (шайб), очков, результат встречи между претендующими командами (лучшее место получит выигравшая команда), дополнительную игру между ними. Например, в случае равенства очков у двух команд преимущество получает та, которая выиграла встречу между ними, а при ничейном результате - имеющая лучшую разницу забитых и пропущенных мячей (шайб) в играх со всеми командами. При равенстве и этого показателя преимущество получает команда, забросившая больше мячей (шайб) в ворота противника. Если и этих показателей недостаточно, то преимущество получает команда с большим количеством побед, а затем - с меньшим количеством поражений.

В случае равенства очков у трех и более команд лучшее место дается команде, одержавшей наибольшее количество побед в играх между ними, если этого недостаточно, оно определяется по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей (шайб), партий, очков в партиях, в играх между ними, а при равенстве и этого показателя - по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей (шайб), партий, очков в партиях в играх со всеми командами.

Соревнования на кубки проводятся по системе с выбыванием после первого поражения. В случае ничейного результата, например в футболе (хоккее), назначается серия из пяти 11-метровых ударов (штрафных бросков) в ворота каждой команды, выполняемых разными игроками. Победителем объявляется команда, забившая большее количество 11-метровых ударов

(штрафных бросков).

В разделе Положения *«Награждение победителей»* указывается, чем награждается команда-победительница (участник), команды (участники), занявшие 2-е и 3-е места, а также тренеры этих команд, (участников).

В разделе *«Порядок и сроки представления заявок»* отражаются: вид спортивной игры, подразделение, от которого подается заявка, ученое звание, должность, фамилия, имя и отчество, год рождения, спортивный разряд участников соревнований. Кроме того, обязательно должна быть подпись врача о допуске спортсмена к соревнованиям, заверенная печатью. На крупных соревнованиях в помощь судье-информатору делаются технические заявки, где указываются: наименование команды; фамилия и имя игрока, его номер, спортивное звание или разряд; фамилия, имя, спортивное звание капитана и тренера команды. Если в командах имеются чемпионы страны, Олимпийских игр, Европы и мира, в технической заявке против фамилии игрока проставляются: наименование чемпионата и год его проведения. Кроме того, здесь же указываются: дата, время и место заседания судейской коллегии совместно с представителями команд.

Начиная подготовку к проведению соревнований, предусмотренных планом спортивной работы, членам спортивного клуба, тренерам, спортивным организаторам, преподавателям и участникам соревнований необходимо:

- изучить Положение о соревнованиях;
- провести мероприятия по пропаганде соревнований среди студентов;
- проконтролировать учебно-тренировочные занятия на факультетах, спортивных секциях и командах;
- провести контрольные прикидки, отборочные соревнования, сформировать команды и организовать их подготовку.

За 10 - 15 дней до начала соревнований издается приказ или пишется приказание о проведении соревнований. Его проект подготавливается спортивным клубом или заведующим кафедрой физического воспитания и спорта.

В *приказе* или *приказании* должны быть указаны:

1. Сроки и место проведения соревнований.
2. Состав судейской коллегии (главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, другие судьи).
3. Лица, ответственные за подготовку мест соревнований и необходимого инвентаря.
4. Лица, ответственные за размещение и обеспечение питанием участников соревнований и судей.
5. Лица, ответственные за медицинское обеспечение соревнований.
6. Лица, ответственные за транспортировку участников соревнований и судей к местам соревнований.
7. Лица, ответственные за оформление мест соревнований.
8. Лица, ответственные за культурно-массовые мероприятия на время соревнований.
9. Сроки проведения первого заседания судейской коллегии совместно с представителями.
10. Сроки представления главным судьей отчета о проведенных соревнованиях.

Назначенные для проведения соревнований главный судья, его заместитель и главный секретарь должны тщательно изучить Положение о соревнованиях и руководствоваться им. Если в Положении есть какие-либо неясности или неточности, главный судья должен обратиться в спортивный комитет или организацию, разработавшую Положение, и получить от нее дополнительные письменные документы или разъяснения, уточняющие Положение о соревнованиях.

На должность главного судьи подбирается специалист по данному виду спортивных игр; заместителя главного судьи - представитель организации, проводящей соревнование; главного секретаря соревнований - судья, имеющий опыт работы и умеющий оформлять документацию по данному виду спортивных игр.

В обязанности главного судьи входит заблаговременная проверка мест соревнований и вспомогательных помещений (раздевалок, душевых, медпункта, судейской комнаты и т. д.). Кроме того, он заранее должен ознакомиться с состоянием оборудования, инвентаря на площадках (полях), проверить наличие судей и обслуживающего персонала, организовать и провести кратковременный семинар с судьями, ознакомить их с Положением о данных соревнованиях, добиться единого понимания трактовки правил и методики судейства, объявить судьям порядок работы на соревнованиях.

Накануне открытия соревнований он проводит совещание представителей команд совместно с судейской коллегией, где заслушивается сообщение мандатной комиссии о численном составе команд, допуске участников к соревнованиям, знакомит представителей команд с составом судейской коллегии, называя должность судьи на соревнованиях, его фамилию, судейскую категорию, а если судья иногородний, - город, откуда он прибыл.

На данном совещании главный судья уточняет и разъясняет пункты Положения о соревнованиях, докладывает о ежедневном порядке проведения соревнований (их регламенте), разминки команд (участников), о последующих заседаниях судейской коллегии, о подаче и рассмотрении протестов, объявляет день и время проведения парада участников и ответственного за это мероприятие (как правило, им является заместитель главного судьи), который к тому же заранее разрабатывает сценарий открытия и закрытия соревнований. Кроме того, главный судья совместно со своим заместителем и главным секретарем проводят жеребьевку и составляют календарь игр. В конце совещания главный секретарь доводит до представителей команд календарь игр 1-го дня соревнований, а в день начала их - на весь период.

Соревнования начинаются с торжественной части, включающей в себя парад участников и судей, рапорт командующего парадом, приветственную речь представителя руководства, подъем флага соревнований (для подъема флага назначается капитан команды-чемпиона прошлого года) и прохождение

участников торжественным маршем.

Успешное проведение каждого соревнования зависит от четкой согласованности действий и точного выполнения своих обязанностей ответственными организаторами соревнований, судейской коллегией, представителями команд и каждым участником.

Главный судья, его заместитель, главный секретарь и судейский аппарат обязаны проводить соревнования в строгом соответствии с Положением и действующими правилами соревнований. Их функции и обязанности рассмотрены ниже.

Главный судья осуществляет руководство. Он назначает судей на судейство игр, следит за ходом соревнований, проверяет работу судейского аппарата и оценивает квалификацию каждого судьи.

После первого дня соревнований на заседании судейской коллегии главный судья делает анализ проведенных встреч, указывает на ошибки, допущенные судьями в трактовке правил и методике судейства. Такие разборы и критика судейства в виде обмена опытом между высококвалифицированными судьями и судьями более низкой квалификации дают положительные результаты.

Назначение судей на игры - одна из наиболее трудных задач, стоящих перед главным судьей, особенно когда судей немного и выбор их ограничен. В этом случае он распределяет нагрузку судьям поровну с учетом их квалификации и судейской практики. При назначении судей главный судья должен иметь листы (графики) назначения судей на прошедшие игры, чтобы избежать их повторного привлечения к судейству одних и тех же команд.

В ходе соревнований главный судья следит за дисциплиной участников соревнований вне поля. В его обязанности входит также и обеспечение порядка в ходе соревнований вне площадки (среди зрителей), для чего он прибегает к помощи дежурной службы или администрации зала (стадиона).

В обязанности главного судьи входит разбор протестов на игры, поданных представителями или тренерами команд.

Все протесты, поступающие в судейскую коллегию в ходе соревнований, принимаются только в письменной форме, причем в них должны быть указаны конкретные ошибки судей, идущие вразрез с правилами соревнований. Протесты на необъективное судейство без указания конкретных ошибок судей обычно не принимаются. Порядок подачи их и опротестования встречи устанавливается заранее главным судьей. Представитель или тренер команды, опротестовавший встречу, после окончания ее заявляет об этом судье в поле (судье на площадке, первому судье) в присутствии представителя противоположной команды. При этом судья, проводивший встречу, делает запись в протоколе соревнований о том, что такая-то команда опротестовывает встречу. Рассмотрение протестов проводится в присутствии представителей обеих команд, участвовавших в игре, членов главной судейской коллегии соревнований (заместителя главного судьи и главного секретаря) и судейской бригады, проводящей игру, а также ответственного за организацию и проведение соревнований. Протест в зависимости от его значимости может быть рассмотрен и на заседании судейской коллегии в составе всех судей, обслуживающих соревнования.

Внимательно выслушав представителей команд, судей, членов главной судебной коллегии, главный судья, руководствуясь правилами игры и Положением о соревнованиях, принимает решение по протесту и объявляет его представителям команд. Если, по мнению главного судьи, отдельные члены судейской коллегии не справляются со своими обязанностями (низкое качество судейства, недисциплинированное поведение, необъективность и т. д.), он имеет право их отстранить. Главный судья заботится о том, чтобы игры освещались по радио и в прессе. С этой целью из состава судейской коллегии он назначает судью-информатора.

Заместитель главного судьи обязан: принимать активное участие в подготовке мест соревнований, вспомогательных и подсобных помещений; убедиться в пригодности спортивного инвентаря; намечать мероприятия (согласовывая с главным судьей) по открытию и закрытию соревнований;

следить за своевременным началом игр, приходом судей на соревнования; организовать работу просмотрной комиссии, при отсутствии главного судьи – выполнять его обязанности.

Главный секретарь обязан: по указанию заместителя главного судьи собирать карточки просмотрной комиссии по оценке качества судейства игр отдельными судьями; составлять листы (графики) назначения судей на проведение и просмотр игр, которые накануне дня соревнований сдаются главному судье.

В его обязанности также входит: до начала соревнований своевременно получать и обрабатывать именные заявки участников; готовить протоколы соревнований; инструктировать секретарей отдельных игр и получать от них после каждой игры протоколы проведенных встреч; проверять правильность составления протоколов и обрабатывать их; подавать сведения о расписании соревнований; составлять листы назначения судей, итоговые таблицы соревнований; информировать представителей прессы, радио и телевидения; через судью-информатора своевременно оповещать участников и зрителей о ходе соревнований; вести протоколы заседаний судейской коллегии и представителей команд; подготавливать материалы к отчету для главного судьи соревнований.

До начала соревнований главный секретарь должен проверить наличие бланков, необходимых для проведения соревнований, протоколов соревнований, писчей и копировальной бумаги, карандашей, кнопок и других канцелярских принадлежностей.

Для качественного проведения соревнований по спортивным играм главная судейская коллегия должна обеспечить наличие следующей документации:

- положения или выписки из положения о проведении соревнований;
- справки мандатной комиссии;
- протоколов заседания судейской коллегии с результатами жеребьевки;

- календаря игр;
- листов назначения судей на календарные дни;
- заявок на участвующие команды;
- протоколов соревнований;
- таблиц результатов соревнований;
- просмотрных карточек на судей;
- списка судейской коллегии с указанием судейских категорий, выполняемой должности и оценки судейства;
- справки о сыгранном времени;
- образцов программы, билетов участников, афиш, пригласительного билета.

Исходя из масштаба соревнований, судейская документация может быть сокращена до следующего минимума:

- положение или выписка из положения о соревнованиях;
- протокол с результатами жеребьевки команд;
- календарь игр совместно с назначением судей;
- протоколы соревнований;
- заявки на участвующие команды;
- таблицы результатов соревнований.

Важная роль при проведении соревнований отводится судье, непосредственно осуществляющему судейство игр в качестве судьи в поле (первого судьи в волейболе) и т. д.

Судья в поле обязан:

- быть строго объективным в судействе и обладать хорошей физической подготовленностью, позволяющей ему в течение всей игры, в каком бы темпе она ни проходила, сохранять высокую работоспособность и максимальную внимательность;
- проявлять на поле настойчивость, выдержку, самообладание и принципиальность;
- отлично знать правила игры со всеми их изменениями, проводить

игру четко, без осложнений; быть вежливым и корректным, спокойным и решительным в принятии какого-либо решения до, в ходе и по окончании игры; прививать игрокам чувство уважения к своим товарищам по команде, спортивным противникам, организаторам и судьям соревнований; воспитывать в игроках дисциплинированность, скромность и чувство собственного достоинства.

Каждая ошибка игрока должна быть замечена судьей и наказана. Исключения составляют случаи, когда остановка игры идет на пользу провинившейся команде. Судья должен хорошо владеть жестикуляцией, точно подавать сигналы на остановку и возобновление игры свистком (согласно правилам соревнований).

Успешному проведению судейства способствует правильный выбор судьей места во время игры: он должен всегда находиться вблизи от места непосредственной борьбы за мяч (шайбу), но при этом не мешать игрокам.

При развитии атаки судья, как правило, перемещается сзади нападающего с мячом. Борьба вблизи ворот (корзины, сетки) и взятие их - самый ответственный игровой момент, поэтому в данном случае от судьи требуются особое напряжение внимания и максимальная сосредоточенность.

Помимо этого, где бы судья ни находился на поле, он всегда должен видеть своих помощников (боковых судей, второго судью).

Кроме того, судья в поле должен:

- заблаговременно (за 20-30 мин до начала) явиться на место проведения игры;
- осмотреть поле и его оборудование и убедиться, соответствуют ли они требованиям правил игры (разметка, ворота и сетка на них, угловые флаги, мячи, флаги для помощников);
- проверить наличие медицинского персонала;
- проверить мячи для игры;
- начать игру при полной готовности судейского аппарата, обслуживающего встречу;

- по окончании игры расписаться в протоколе (в футболе в протокол вносят счет игры, предупреждения и удаления игроков);

Судья-секретарь обязан: вести протокол игры (кроме футбола, где это выполняет судья в поле), который заполняется за 30 мин до начала встречи (на крупных соревнованиях - под копирку в трех экземплярах).

Ведение протокола соревнований по спортивным играм можно условно разделить на три этапа:

- заполнение протокола соревнований до начала встречи;
- ведение протокола соревнований в ходе встречи;
- заполнение протокола соревнований по окончании встречи.

Заполнение протокола соревнований до начала встречи. Судья-секретарь (а в футболе - полевой судья) начинает свою работу с заполнения следующих пунктов протокола:

1. Характер проводимого соревнования (первенство или кубок университета, и т. д.).
2. Между какими командами (мужскими, женскими, и т. д.) проводится соревнование.
3. На каком поле проводится соревнование.
4. Время начала соревнования.
5. Количество присутствующих зрителей.
6. Дата проведения соревнования.
7. Погодные условия (температура воздуха, ветер, дождь).
8. Состояние льда, травяного покрова поля, освещения.
9. Фамилии судей, проводящих соревнование, их судейская категория.

Затем судья-секретарь на основании заявок или личных карточек вносит в протокол фамилии и имена участников, присвоенный им нагрудный номер и отмечает стартовый состав команд. Правильность состава каждой команды подтверждается подписью капитана. Игроки, не внесенные до начала встречи в протокол соревнований, к игре не допускаются.

Ведение протокола соревнований в ходе встречи. В графах протокола

соревнований записываются: результат игры, замечания, предупреждения, персональные или технические ошибки, удаления (вид штрафа) с игры и минута, на которой они происходили, а также замена игроков.

Во время встречи могут быть расхождения в счете, записанном в протоколе, со счетом, показанным на табло. В таком случае правильным считается счет, зафиксированный в протоколе соревнований.

По окончании игры (периода, тайма, сета) секретарь (в футболе - судья в поле) для каждой команды подсчитывает количество заброшенных (забитых) мячей, выигранных очков и фиксирует результат по периодам (таймам, сетам), а также окончательный результат встречи.

Заполнение протокола соревнований по окончании встречи. Секретарь (а в футболе – судья в поле) отмечает количество игроков, принимавших участие в данной игре, и проставляет количество сыгранного времени.

Тщательно проверив правильность заполнения всех граф протокола соревнования, секретарь расписывается в протоколе сам и приглашает расписаться в нем представителей и остальных судей, проводивших встречу. Затем первый экземпляр протокола сдается главному секретарю, если соревнования проводятся в одном городе. При проведении соревнований в разных местах протоколы сдаются (высылаются) в организацию, проводящую в данное первенство или розыгрыш Кубка. Второй и третий экземпляры отдаются играющим командам.

В случае если кто-либо из тренеров (представителей) заявляет протест на результат матча, судья-секретарь обязан сделать запись в графе “Извещение о подаче протеста”, а тренер (представитель) команды – написать существо протеста, расписаться под ним и в течение 24 ч (с момента окончания встречи) представить протест в главную судейскую коллегию.

Протокол соревнований по спортивным играм – основной отчетный документ, руководствуясь которым, главная судейская коллегия, проводящая соревнования, утверждает результаты проведенных встреч за каждый тур. Он необходим также при составлении отчета главного судьи. Кроме того,

протокол является документом, подтверждающим участие каждого игрока в соревнованиях, и основанием для присвоения или подтверждения спортивного звания или разряда. Он используется тренерами (представителями) команд при разборе (анализе) проведенных соревнований.

Тренер (представитель) является руководителем команды. Он несет ответственность за дисциплину игроков и обеспечивает своевременную их явку на соревнование, присутствует на совещаниях, до начала игры сообщает судье-секретарю (в футболе- судье в поле) фамилии, номера игроков, участвующих в игре, с указанием фамилии капитана команды. При отсутствии тренера (представителя) его обязанности выполняет капитан команды.

Капитан команды - первый помощник тренера. Во время игры он руководит игроками, следит за тем, чтобы выполнялся намеченный план игры. Если капитан команды покидает поле, он обязан оставить своего заместителя и сообщить об этом судьям, проводившим игру.

Соревнования заканчиваются подведением итогов, в ходе которого определяется победитель, отмечаются положительные стороны и недостатки в физической, технико-тактической, морально-волевой подготовке игроков и команд.

Заканчиваются соревнования торжественным закрытием, включающим:

- построение всех команд (участников соревнований) в порядке занятых мест и объявление результатов и победителей;
- вызов на пьедестал почета команды-победительницы и команд, занявших 2-е и 3-е места, награждение команд и участников переходящими призами, вымпелами, грамотами (в соответствии с Положением о соревнованиях);
- предоставление капитану команды-победительницы (или участнику, занявшему 1-е место) права на спуск флага, а команде-победительнице соревнований - права совершить круг почета с завоеванным призом.

На заключительном заседании судейской коллегии совместно с представителями команд утверждаются окончательные результаты

соревнований, дается оценка технико-тактической подготовленности отдельных игроков и материально-технической базы, заслушиваются пожелания и критические замечания представителей команд в адрес судейской коллегии и организаторов соревнований. На этом же совещании главный судья оценивает работу каждого судьи.

После окончания соревнований главный судья составляет *отчет* (Приложение 8), который в течение трех дней он обязан сдать в организацию, проводящую соревнования. Большую помощь в этом ему оказывают заместитель главного судьи и главный секретарь. В отчете указывается:

- место и время проведения соревнований;
- состав участников;
- таблицы результатов;
- победители соревнований;
- протесты, решения по ним;
- замечания о поведении участников;
- состояние материальной базы и медицинского обслуживания, технико-тактическая подготовка игроков и работа членов судейской коллегии;
- общее заключение по проведенным соревнованиям.

К нему прилагаются протоколы заседания судейской коллегии, справки о сыгранном времени, таблица результатов соревнований, просмотрные карточки на судей, список судей с указанием судейской категории, выполняемой должности и оценки за судейство, протоколы сдачи нормативов по технической подготовке (если это предусмотрено Положением о соревнованиях), заявки команд на участие в играх.

При проведении соревнований более крупного масштаба может издаваться отчет о подведении итогов соревнования. В его констатирующей части дается краткая общая оценка соревнований, указывается количество участников и команд, состав участников по спортивным разрядам, занятые командами места, перечисляются фамилии игроков команды, занявшей 1-е место, отмечаются руководители организаций, команды которых заняли

лучшие места, судьи и лица, отвечающие за подготовку и обслуживание соревнований, затем указывается на недостатки в организации и проведении соревнований, в поведении команд и отдельных игроков.

Глава 5. ОБОРУДОВАНИЕ ПЛОЩАДОК ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ИГР

5.1. Баскетбол

Площадка. Занятия и соревнования по баскетболу проводятся на ровной прямоугольной площадке, имеющей твердую поверхность, длиной 28 м и шириной 15 м (рис. 1).

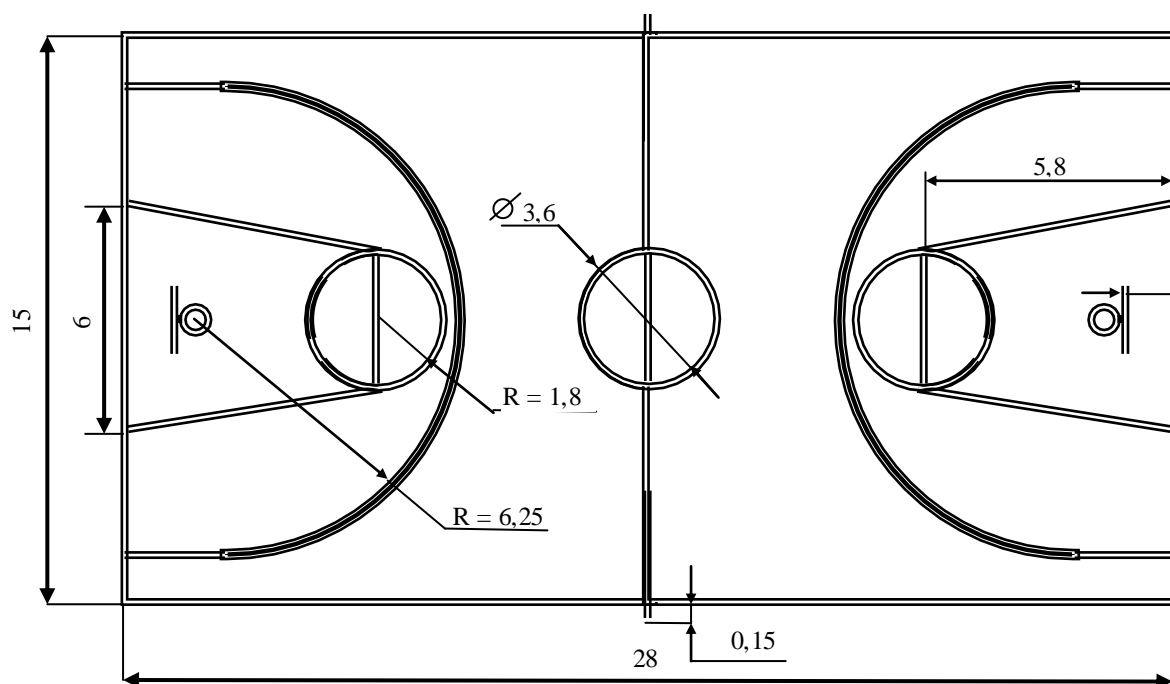


Рис.1. Площадка для игры в баскетбол

Оборудование. Щит изготавливается из твердого материала толщиной 3 см, высотой 120 см, шириной 180 см. Лицевая поверхность его гладкая. По краям щитов проводят линии шириной 5 см. Нижние края щитов находятся на высоте 275 см от пола и расположены внутри площадки в 120 см от лицевой линии. Основания конструкции щитов находятся на расстоянии не менее 11,2 см от внешнего края лицевых линий.

Корзина состоит из колец и сетки. Кольца изготавливаются из твердого металла и окрашиваются в оранжевый цвет. Диаметр сечения дужки кольца должен быть 20 мм. Диаметр колец - 45 см. Они жестко крепятся к щитам на высоте 305 см от пола на одинаковом удалении от обоих вертикальных краев щита. Ближайшая точка внутреннего края кольца находится в 15 см от лицевой поверхности щита. К нижнему краю колец крепятся маленькие петли или другие подобные приспособления для установки сеток. Сетки длиной 40 см изготавливаются из белого шнура и прикрепляются к кольцам так, чтобы мяч на мгновение задерживался в них.

Инвентарь. Мяч должен иметь шарообразную форму. Покрышка мяча изготавливается из кожи, резины или синтетического материала. Длина его окружности – 75-78 см, вес – 600-650 г. Мяч накачивают таким образом, чтобы при падении на твердый деревянный пол или любую другую игровую поверхность с высоты около 180 см, измеряемой от нижнего края мяча, он подскакивал на высоту 120-140 см, измеряемую по верхнему краю мяча.

5.2. Волейбол

Площадка. Для занятий и соревнований по волейболу нужна ровная прямоугольная площадка размером 18 х 9 м (рис. 2), окруженная свободной зоной шириной не менее 3 м по периметру площадки и свободным пространством до всех препятствий высотой не менее 7 м от поверхности игрового поля.

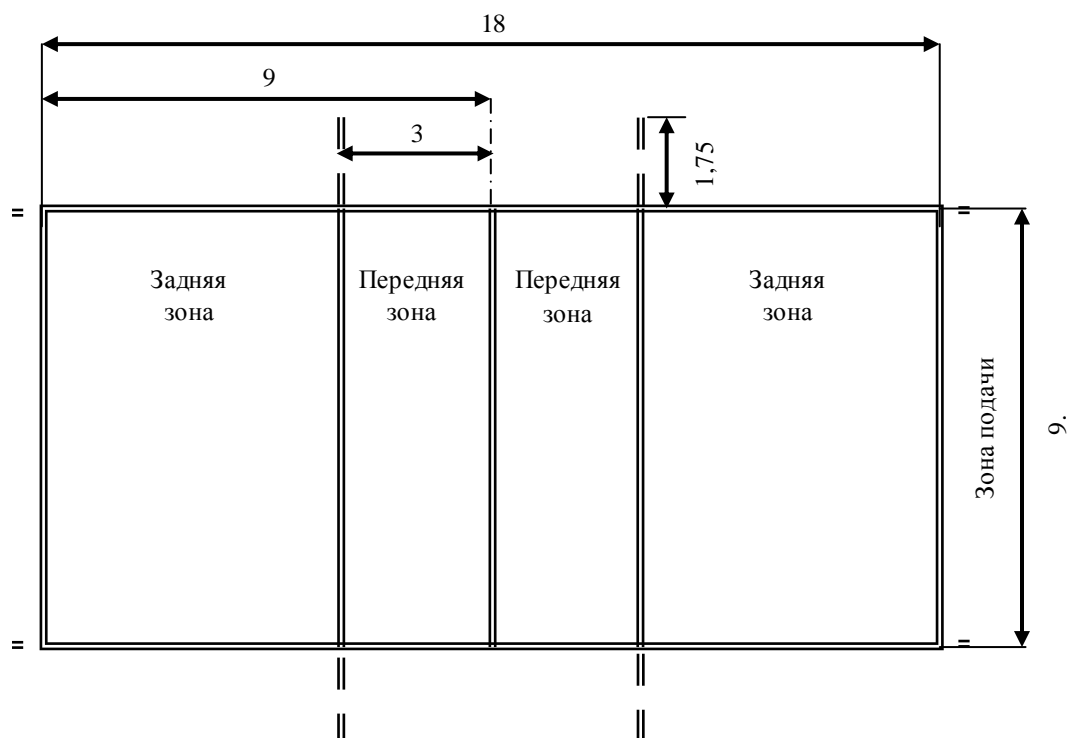


Рис. 2. Площадка для игры в волейбол

Оборудование. Сетка должна быть черного цвета длиной 9,5 м и шириной 1 м, с размерами ячеек 10х10 см. Верхний край сетки крепится к стойкам с помощью гибкого металлического троса и обшивается белой материей шириной 5 см, а нижний край - с помощью шнура сетки, протянутого через ячейки.

Высота сетки для мужских команд в середине площадки составляет 243 см, а для женских - 224 см. На концах сетки и ограничительных лент она может превышать официальную высоту не более чем на 2 см.

Ограничительные ленты белого цвета крепятся вертикально на сетке над боковыми линиями площадки. Ширина их - 5 см, длина -1 м. Обе ленты считаются игровой частью сетки.

Антенны представляют собой гибкий стержень из стекловолокна или подобного ему материала длиной 180 см и диаметром 10 мм. Они устанавливаются по внешней кромке ограничительных лент и возвышаются над сеткой на 80 см. Антенны являются частью сетки и ограничивают игровое пространство по бокам сетки.

Стойки для крепления сетки устанавливаются на расстоянии в 50-100 см от каждой боковой линии. Они должны быть круглые и гладкие, высотой 255 см.

Инвентарь. Мяч - круглый однотонный и светлый с наружным покрытием из мягкой кожи. Окружность мяча – 65-67 см, вес – 260-280 г, давление внутри мяча - 0,40-0,45 кг/см². [1.с.14]

4.3. Футбол

Площадка. Занятия и соревнования по футболу проводятся на ровном травяном или земляном поле прямоугольной формы с размерами 90-120 м в длину и 45-90 м в ширину (рис. 3).

Оборудование. Ворота устанавливаются на линии ворот и состоят из двух вертикальных стоек и перекладины, находящихся на равном расстоянии от

угловых флагов. По внутренним измерениям ширина ворот - 7 м 32 см, высота - 2 м 44 см. Стойки и перекладины в поперечном сечении не должны

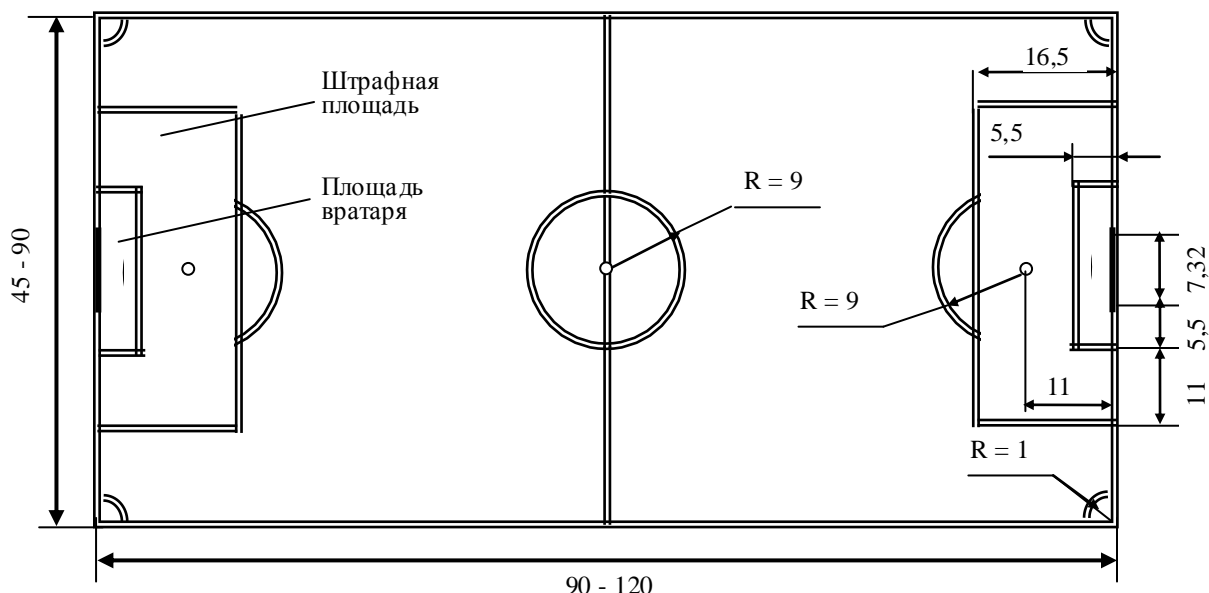


Рис. 3. Поле для игры в футбол

превышать 12 см. Они могут иметь квадратную, прямоугольную или полукруглую форму.

Сетка для ворот изготавливается из пеньки, джута, капрона, нейлона или другого подобного материала и прочно прикрепляется к стойкам, перекладине и земле сзади ворот.

В углах поля устанавливаются *флаги* с незаостренными вверху древками не короче 1,5 м. Такие же флаги могут устанавливаться с каждой стороны поля против средней линии на расстоянии не ближе 1 м от боковой линии. Они разделяют футбольное поле на равные половины и помогают судье ориентироваться при определении положения «вне игры». Если в ходе игры древко флага будет сломано, его следует заменить новым (при отсутствии запасного флага его можно взять со средней линии). Размер полотнища флага – 35-45 см.

Все предметы, которые могут причинить повреждение игрокам, должны быть удалены от боковой линии не менее чем на 2 м, а от линии ворот - на 4 м.

Инвентарь. *Мяч* должен быть круглым, с покрышкой, изготовленной из кожи или другого материала. Окружность мяча – 68-71 см. Вес в начале игры – 396-453 г. Давление внутри мяча - 0,6-1,2 атмосферы (600-1100 г/см²).[11.с.18]

Приложение 1

ОПИСАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. Игра "Один вне игры".

Игра проводится на футбольном поле. В игре может принимать участие до 40 человек в каждой команде, которые располагаются за лицевыми линиями поля. На расстоянии 40-60 см друг от друга на среднюю линию надо положить флажки (небольшие камешки и т.п.) в количестве на один меньше, чем игроков.

По сигналу руководителя игроки бегут к предметам на средней линии, хватают их руками и возвращаются обратно к линии старта. Игрок, оставшийся без предмета, выбывает из игры. После этого игра возобновляется, при этом убирается еще один предмет. Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется один человек - победитель.

Запрещается: вырывать предмет из рук другого игрока; брать более одного предмета.

Можно уменьшить количество предметов на два по сравнению с числом игроков или разрешить брать по два предмета.

2. Игра "Перетягивание в парах".

Игра проводится на ровной площадке, которая делится на две равные половины средней линией. На расстоянии 3-5 м от средней линии справа и слева от нее проводятся еще две линии. В игре принимают участие две команды от 5 до 50 человек, которые выстраиваются по росту на определенных интервалах на своих половинах площадки у средней линии лицом друг к другу.

Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии и берут друг друга за запястье правых рук, а левые руки кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на месте до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть на свою сторону больше игроков соперника.

Начинать перетягивание можно только по сигналу и только установленным способом.

Перетянув соперника, разрешается помогать в перетягивании товарищу, держась за его левую руку.

3. Игра "Бой петухов".

Игра проводится на любой ровной площадке. Все играющие распределяются по парам с учетом веса и роста. Пары становятся друг против друга, руки - за спину, одна нога согнута.

По сигналу руководителя играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставить его встать на обе ноги. За каждую удачную попытку начисляется одно очко. Выигрывает набравший большее количество очков.

Запрещается толкать соперника руками, головой и грудью; в ходе борьбы менять ногу (это можно делать после окончания каждой попытки).

4. Игра "Наездники".

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды, которые разбиваются по парам с учетом роста и веса. В каждой паре назначается "лошадь" и "наездник". "Наездники" садятся на спины своих партнеров.

По сигналу руководителя каждый "наездник", передвигаясь на своей "лошади", старается стащить другого "наездника" из команды соперников. Если это удастся, то проигравшая борьбу пара выбывает из игры. Побеждает команда, у которой останется хотя бы одна пара "наездников".

Бороться с соперником можно только руками, не применяя грубых приемов. "Лошади" в борьбе не участвуют. Победившая пара может помогать в борьбе своим товарищам.

5. Игра "Борьба за мяч".

Игра проводится на ровной площадке. В игре участвуют две команды от 5 до 20 человек в каждой. Капитаны команд встают в середине площадки, а остальные игроки - парами (из разных команд) свободно размещаются в ее пределах.

Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды.

Задача играющих - сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается снова с середины площадки. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у соперников и передают его своим игрокам. Если мяч перехвачен соперниками, отсчет передач начинается снова. Каждый раз, когда команда делает успешную передачу, игрок, получивший ее, громко называет номер поимки: "раз", "два", "три" и т.д. Игра продолжается 10-15 мин, выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Запрещается вырывать мяч из рук соперников (можно только выбивать или перехватывать его). Если мяч вылетел за пределы площадки, то противоположная команда вбрасывает его в место пересечения линии. Если за мяч хватаются одновременно два игрока, то между ними разыгрывается спорный мяч. Если соперник допустил грубость (вырвал мяч, толкнул соперника и т.п.), игра останавливается и мяч передается противоположной команде.

6. Игра "Эстафета с ведением мяча".

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередному игроку. Очередные игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. При необходимости, надо попасть мячом в корзину. Нельзя начинать его ведение обратно, не забросив.

7. Игра "Удар в щит".

Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды по 10 человек в каждой и произвольно располагаются на

площадке.

После розыгрыша мяча в центре площадки команда, овладевшая им, старается провести его ведением и передачами в 3-секундную зону и из нее ударить мячом о щит соперников. За удачную попытку команда получает одно очко. Далее игра продолжается введением мяча из-за лицевой линии проигравшей команды. Побеждает команда, набравшая за определенное время большее количество очков.

Запрещается применять грубые приемы и выбегать за пределы площадки. Если в течение 5 с мяч не был передан партнерам, то назначается спорный бросок в этом месте.

8. Игра "Массовый волейбол".

Игра проводится на волейбольной площадке. Играющие делятся на две команды и располагаются на своих половинах площадки в произвольном порядке. Каждая команда получает 1-3 мяча одновременно.

Игра начинается руководителем, бросающим мяч в середину одной из команд. Мяч находится в игре до тех пор, пока не коснется площадки, за что противоположной команде засчитывается одно очко. Если мяч упадет за пределы площадки, одно очко проигрывает команда, игрок которой последним коснулся его. После того, как очко засчитано, игрок, ближе всех находящийся от мяча, вводит его в игру непосредственно с места. Команда, набравшая больше очков, считается победителем.

Игроки одной команды могут передавать мяч друг другу не более пяти раз. Игроки одной команды могут перемещаться произвольно на своей половине площадки.

Запрещается ловля мяча при передачах.

9. Игра "Эстафета с элементами волейбола".

Игра проводится на ровной площадке. Играющие делятся на две команды и выстраиваются каждая в колонну по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10-15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки (булавы, набивные мячи и т.п.). Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

По команде руководителя первые пары, передавая мяч друг другу по

воздуху (волейбольная передача), бегут вперед до своей стойки, заходят за нее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до стартовой черты, они отбивают мяч следующей очередной паре в колонне, которая выполняет то же, что и первая. Вернувшиеся пары становятся в конец своих колонн. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Если мяч во время передач упал, игрок, уронивший его, должен мяч поднять и продолжать игру дальше. Передавать мяч очередной паре можно только тогда, когда игроки добегут до стартовой черты или до установленного места.

10. Игра "Наездники с мячом".

Игра проводится на гандбольной (баскетбольной) площадке. В игре участвуют две команды от 20 до 30 человек в каждой. Игроки команды разбиваются попарно и садятся друг к другу на спину.

По сигналу руководителя игра начинается с центра поля командой, выигравшей это право по жребию. "Верхние" игроки перебрасывают мяч между игроками своей команды, стараясь при этом забросить мяч в ворота соперников. Ворота защищаются также парой игроков. Смена игроков проводится по команде руководителя. Команда, забросившая больше мячей в ворота (корзину) соперников, считается победителем.

Если мяч упал на поверхность площадки, то его может поднять "нижний" игрок и обязательно отдать своему "верхнему" партнеру.

Запрещаются грубые действия игроками соперничающих команд.

11. Игра "Эстафета с элементами футбола".

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонне по одному за средней линией, каждая лицом к противоположным воротам. Перед первыми номерами команд лежит по футбольному мячу.

По сигналу руководителя первые номера ведут ногами мяч к воротам и производят по ним удар из-за пределов штрафной площадки, подбирают мяч и ведут в направлении своей команды. Доведя мяч до своей колонны, передают его вторым номерам, а сами становятся в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Игрокам нельзя начинать бег до получения мяча от своего партнера. При

непопадании мяча в ворота следует подобрать его за лицевой линией и оттуда начать ведение в сторону своей команды.

12. Игра "Массовое регби".

Игра проводится на футбольном поле. Играющие делятся на две команды по 20-30 человек в каждой. Мяч регбийный.

По сигналу руководителя игрок одной из команд (по жребию), стоя в центре поля, передает мяч своим партнерам. Игрокам разрешается двигаться и передавать мяч руками в любом направлении с задачей приземлить его за лицевой линией. За приземление мяча за линией ворот начисляется 3 очка, в любом другом месте лицевой линии - 1 очко. После приземления мяча игра начинается с центра игроком противоположной команды. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

Запрещается играть ногами, захватывать игроков руками ниже пояса. При выходе мяча за боковую линию он вбрасывается руками в месте выхода мяча.

13. Игра "Увернись от теннисного мяча".

Игра проводится на теннисном корте, имеющем тренировочную стенку. Играющие делятся на две команды, каждая по 3-5 человек.

Одна команда подходит к стенке и встает к ней лицом на расстоянии 2 м с интервалами между игроками 3 м. Игроки другой команды располагаются сзади на расстоянии 5-7 шагов от стенки, каждый из них держит в руках теннисный мяч.

По сигналу руководителя стоящие сзади бросают мячи в стенку с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. За попадание в игрока мячом (кроме рук) бросавший получает 1 очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Стоящие впереди до касания мяча стенки не должны сходить со своих мест. Стоящим сзади перед броском разрешается сделать один шаг влево или вправо.

Приложение 2

КОМПЛЕКСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ С БАСКЕТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ

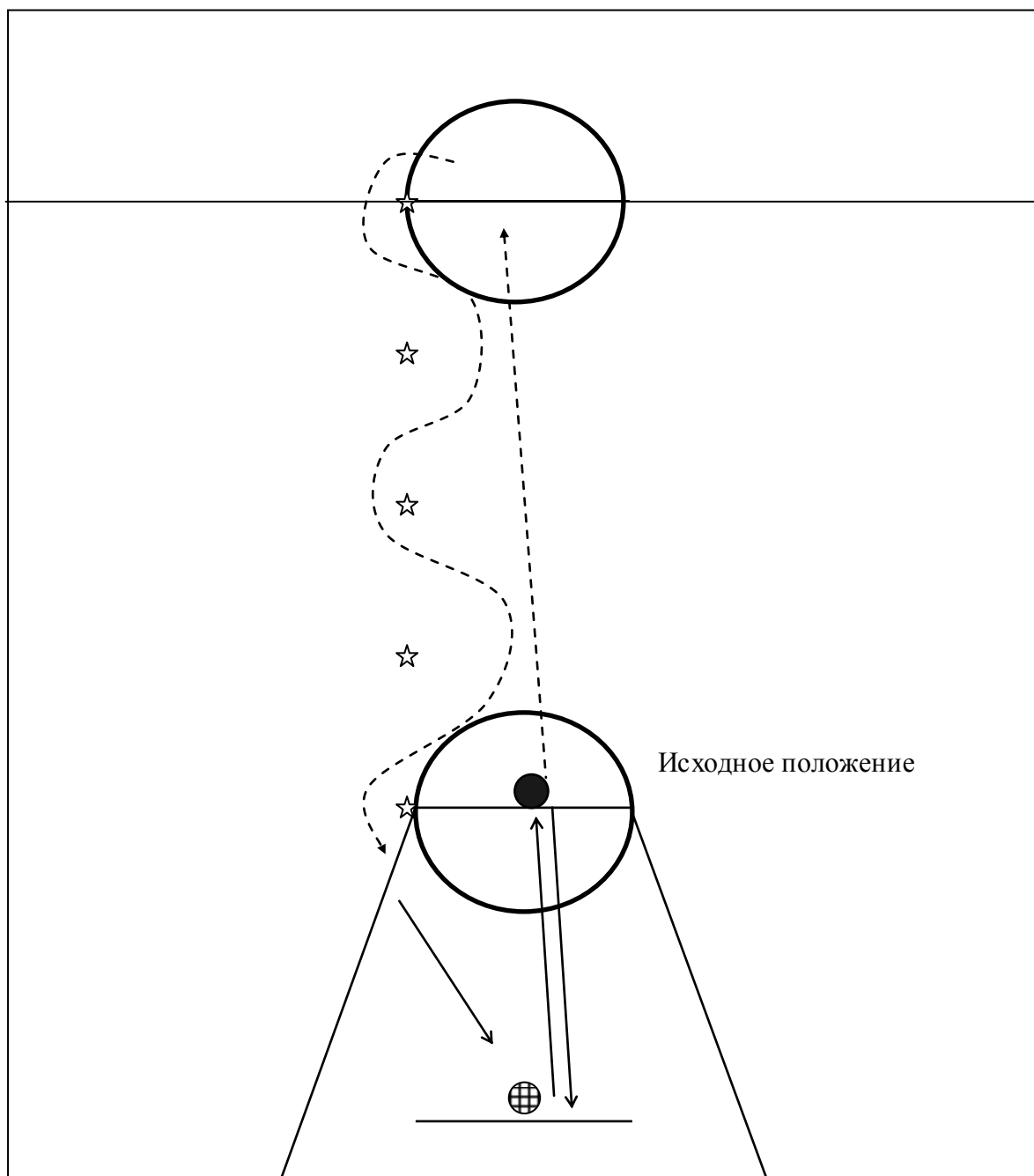
Проводится на баскетбольной площадке. Исходное положение - стоя с мячом в руках на линии штрафного броска лицом к баскетбольному щиту. По сигналу выполнить передачу мяча двумя руками в щит, поймать его в пределах ограниченной зоны (трапеции) и начать ведение мяча в сторону стоек, первая из которых находится в точке пересечения средней линии и центрального круга (8 м от вершины трапеции). Начиная с правой стороны, обвести пять стоек, расположенных друг от друга на расстоянии 2 м, и произвести бросок по кольцу любым способом.

Отсчет времени начинается по сигналу на выполнение упражнения и заканчивается при попадании мяча в корзину. Схема комплексного упражнения с баскетбольным мячом приведена в приложении № 3.

За непопадание мяча в корзину оценка снижается на один балл. Упражнение считается невыполненным, если пропущено или выполнено неправильно какое-либо действие. Форма одежды - № 1,2,3.

Приложение 3

**СХЕМА КОМПЛЕКСНОГО УПРАЖНЕНИЯ
С БАСКЕТБОЛЬНЫМ МЯЧОМ**



— полет мяча

- - - ведение мяча



игрок
стойка

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ И ДЕЙСТВИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

(Выписки из правил соревнований)

Игроку запрещается:

а) при игре в баскетбол:

блокировать соперника;

держаться соперника;

толкать соперника;

препятствовать продвижению соперника, расставляя руки, подставляя бедра или колени, сгибаясь в необычном положении;

применять какую бы то ни было грубую тактику;

б) при игре в волейбол:

проявлять неспортивное поведение (спорить с игроками, судьями или зрителями, запугивать соперника и т. п.);

проявлять грубое поведение (действовать вопреки хорошему тону или нормам морали, выражать презрение или пренебрежение в адрес судей, соперников или зрителей);

проявлять оскорбительное поведение (клеветать или оскорблять словами или жестами, унижать личное достоинство судей, соперников или зрителей);

проявлять агрессивное поведение (осуществлять нападение, намеренные агрессивные действия или попытку предпринять таковые в отношении судей, соперников или зрителей);

в) при игре в гандбол:

блокировать соперника и препятствовать ему руками, ногами и предплечьями;

заталкивать соперника в площадь вратаря;

вырывать или выбивать мяч у соперника, если он держит его одной или двумя руками;

использовать кулак, чтобы выбить мяч у соперника;
угрожать сопернику мячом или выполнять опасное обманное движение,
бросать мяч в соперника;
делать опасные движения по отношению к вратарю;
обхватывать соперника одной или двумя руками, задерживать или толкать его;
набегать на игрока, прыгать на него, ставить подножку, бить его или подвергать опасности каким-либо другим способом;

2) при игре в футбол:

наносить удары или пытаться ударить ногой соперника;
пытаться свалить соперника при помощи ноги (делать подножку) или наклонившись перед ним или за ним;
прыгать на соперника;
грубо или опасно нападать на соперника;
толкать сзади не блокирующего его соперника;
наносить удары или пытаться ударить соперника рукой или плевать в него;
задерживать соперника;
толкать соперника (рукой, бедром или каким-либо другим недозволенным способом);
играть рукой.

Приложение 5

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

при вероятных травмах

1. При шоке:

- устранение причины, вызвавшей шок, укол промидола из шприц-тюбика (из индивидуального пакета);
- придание больному удобного положения (при котором его ничего не беспокоит).

2. При удушьях:

- искусственное дыхание («рот в рот», «рот в нос»), непрямой массаж сердца.

3. При сотрясении головного мозга:

- покой пострадавшего;
- эвакуация в медицинский пункт.

4. При ушибах:

- создание покоя пострадавшему органу;
- наложение давящей повязки на область ушиба;
- придание ушибленной части возвышенного положения (способствует прекращению дальнейшего кровоизлияния в мягкие ткани);
- холод на поврежденную часть.

5. При вывихах:

- холод на область поврежденного сустава;
- применение обезболивающих (анальгин, амидопирин, промидол и др.), мобилизация конечности в том положении, которое она приняла после травмы;
- вызов врача (эвакуация в медицинский пункт).

6. При переломах:

- создание неподвижности кости в области перелома;
- проведение мер направленных на борьбу или предупреждение развития шока;

- быстрая эвакуация в медицинский пункт.

7. При кровотечениях:

- наложение давящей повязки выше места ранения на конечностях (прижатие артерии в ране пальцами на период подготовки средств – для немедленной остановки кровотечения);
- придание поврежденной части тела возвышенного положения по отношению к туловищу;
- фиксирование конечности в положении максимального сгибания в суставе.

Приложение 6

«УТВЕРЖДАЮ»

Ректор ВУЗа _____

« » _____ 20__ г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о соревнованиях по волейболу на первенство ВУЗа

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования на первенство ВУЗа по волейболу проводятся в целях:

- подведения итогов учебно-тренировочной работы по волейболу;
- повышения спортивного мастерства волейболистов;
- выявления лучших команд и спортсменов;
- повышения уровня физической подготовленности студентов;
- популяризации волейбола среди студентов.

II. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся с _____ по _____ 20__ г. на спортивных площадках ВУЗа по средам, субботам и воскресеньям. Начало соревнований в среду и субботу - в _____, в воскресенье - в _____.

III. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Руководство соревнованиями осуществляется спортивным клубом, непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВУ КОМАНД И УЧАСТНИКАМ

К соревнованиям допускаются команды факультетов учебного заведения, укомплектованные студентами и аспирантами. Состав команды - 12 человек.

V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по круговой системе в один круг по правилам, утвержденным Комитетом по физической культуре и спорту.

VI. СИСТЕМА ЗАЧЕТА И ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Места командам определяются по наибольшей сумме очков, набранных командами в ходе соревнований. За победу в игре команда получает одно очко, за поражение - ноль очков, за неявку на игру - минус одно очко. В случае одинакового количества очков у двух команд, претендующих на 1-е место, назначается дополнительная игра для определения победителя. В случае равенства очков у двух команд, претендующих на последующие места, лучшее место присуждается команде, выигравшей встречу между ними. В случае равенства количества очков у трех и более команд, лучшее место присуждается команде, одержавшей наибольшее количество побед в играх между этими командами; если количество побед одинаковое, то место определяется по лучшей разнице партий в играх между этими командами, если этого недостаточно, - по лучшей разнице очков в партиях в играх между этими командами. Если и эти показатели будут равны, - по лучшей разнице партий, а если этого недостаточно, - по лучшей разнице очков в партиях в играх со всеми командами.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Команда, занявшая 1-е место в соревнованиях, награждается переходящим призом и грамотой, а участники команды - грамотами; команде и участникам присваивается звание «Чемпион университета по волейболу». Команды, занявшие 2-е и 3-е места, награждаются грамотами.

VIII. ПОРЯДОК И СРОКИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК

Заявки на участие в соревнованиях подаются до _____ по форме:

№	Должность	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Спортивный разряд	Виза врача о допуске к соревнованиям и печать

Председатель спортивного клуба ВУЗа

(Ф.И.О.)

Заведующий кафедры физического воспитания

и

спорта

(Ф.И.О.)

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Правила соревнований. – Москва: «Физкультура и спорт», 1986.
2. Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры. Спортивные и подвижные игры. – Санкт-Петербург: ВДКИФК, 1992.
3. Волейбол. Пляжный волейбол. Правила соревнований. – Москва: «ТЕРРА - спорт», 2001.
4. Гандбол. Правила соревнований. – Москва: «Физкультура и спорт», 1986.
5. Министерство обороны СССР. Физическая подготовка. Часть I. – Москва: Воен. издат., 1990.
6. Министерство обороны Российской Федерации. Физическая подготовка. Часть II. – Москва: Воен. издат., 1993.
7. Подвижные игры. – Москва. Высшее образование, 2000.
8. Подвижные игры / под ред. И.М. Короткова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. – Минск: Высшая школа, 1977.
10. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2008.
11. Футбол. Правила соревнований. – Москва: «Физкультура и спорт», 1987.
12. Хоккей. Правила соревнований. – Москва: «Физкультура и спорт», 1985.
13. Хоккей с мячом. Правила соревнований. – Москва: «Физкультура и спорт», 1986.